

Regenerationsmaßnahmen und Muskelaufbau mit sportartgerechter Ernährung

Gesteigerte körperliche Aktivität durch intensives Training im Leistungssport erhöht den gesamten Energiebedarf. Mit angepasster Energiezufuhr erreichen junge Menschen den proportionalen Anstieg an Makronährstoffen (Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett) sowie Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

Training und sportartspezifische Ernährung stellen die gewünschte Leistung sicher, um **Motivation, Konzentration, Koordination und Kondition** aufrecht zu erhalten und „Glücksbotenstoffe“ zu produzieren, wie das Dopamin, einen Neurotransmitter, der Signale zwischen den Nervenzellen weiterleitet. Es steuert sowohl emotionale und geistige wie auch motorische Reaktionen; und das Serotonin, es fördert das Wohlbefinden, stimuliert die Gedächtnisleistung und beruhigt im Schlaf („Seligmacher“).

Das Ziel einer vollwertigen Sporternährung ist ein Energie- und Nährstoffangebot in Form einer gut verträglichen, alltagstauglichen gemischten Kost in Schule und Familie. Das stärkt das Immunsystem und hält die Verletzungsgefahr geringer.

Sport ist „Oxidativer Stress“ - Der Sportler wird in der Regeneration stark.

Die 1. Regenerationsmaßnahme sind gering kohlenhydratreiche Getränke - nie eiskalt.

Unmittelbar nach dem Training oder in den Spielpausen:

- Apfelwasser (Apfelsaft gemischt mit stillem Wasser im Verhältnis 1:2 oder 1:3) oder
- mit Zucker oder Honig leicht gesüßter Früchte oder Kräuter-Tee oder
- optional einen „Recoverydrink“ (Elektrolyt-Glucose-Mischung). KEINEN Energy-Drink!

Wirkung: Schnell resorbierbare Kohlenhydrate füllen direkt die Muskelglykogenspeicher.

In den Spielpausen „Omas Napfkuchen“; Apfelstücken (bei Nervosität Apfelmus) + Reiskracker.

Die 2. Regenerationsmaßnahme ist leichte Kost

(innerhalb der nächsten 90 Minuten nach einem erschöpfenden Training).

Bei intensivem Lauf/Training/Wettkampf/Spiel entstehen kleinste Risse im Muskel, die der Körper unmittelbar reparieren kann, wenn die Eiweißzufuhr in zeitlicher Nähe der Muskelbelastung erfolgt. Durch diese Anlagerung der Proteine vergrößert sich der Muskel und wird leistungsstärker. Die Eiweiße in der Nahrung werden besser ausgenutzt, wenn diese mit leicht verdaulichen Kohlenhydraten kombiniert werden. Daraus ergibt sich eine hohe „**Biologische Wertigkeit**“; d.h. die verschiedenen Aminosäuren aus den einzelnen Nahrungsmitteln ergänzen sich in Kombination optimal zur Regeneration (Reparaturvorgänge am Bewegungsapparat mit Umstrukturierungen im Muskelapparat).

In die Sporttasche nach einem Wettkampf / Lauf / Spiel (bei längerem Heimweg) gehört:

- Eibrötchen, Sandwich mit Kochschinken/Putenbrust, Mischbrot mit Käse.
- Trinkjoghurt (Natur oder Frucht) mit Milchbrötchen oder Laugenstange.
- Joghurt mit Früchten und Müsli / Haferflocken.
- Eierkuchen (Mehl, Milch, Ei), kann kalt mit Frischkäse, Schokomus oder Schinken aufgerollt werden (fest in Frischhaltefolie rollen, damit es zusammenhält).

Für zu Hause (kann vorbereitet sein)

- Kartoffelsuppe und als Dessert Quarkspeise (Speisequark der Magerstufe hat 12 g Eiweiß auf 100 g und >1% Fett) mit kohlensäurehaltigem Mineralwasser aufschlagen,
- Pellkartoffeln mit Quarkdipp (mit bunter Paprika oder Gurke und Olivenöl),
- Bratkartoffeln mit Ei (Spiegelei, Omelett), dazu schmecken gebratene Tomaten köstlich,
- Kartoffelgratin oder Tortilla espanola de patatas (spanischer Kartoffelaufguss, schmeckt traditionell auch kalt sehr gut)
- Ofenkartoffeln mit Sauerrahm/Wedges and Sour Cream (ggf. mit einer Scheibe Lachs),
- Putenbrustfilet oder gedünsteter Fisch mit Reis und Salat / Gemüse,
- Vollkorn-Toast mit Rührei; vorab eine Rote Linsensuppe (zum Sattwerden),
- Rote Linsensuppe, dazu Maiskolben oder -salat mit Toast,
- Erbsensuppe mit Brot; Joghurt mit Früchten zum Nachtisch
- Linseneintopf mit Wiener Würstchen oder vegetarisch mit Quark / Joghurt als Dessert,
- eine Kombination aus Kidneybohnen und Mais, z.B. Chili (con carne oder veg.) oder gemixt mit weiteren Zutaten in mexikanischem Salat.
- Gerichte aus Hülsenfrüchten, wie Linsen, Bohnen, Kichererbsen, z.B. Hummus
- Bulgur oder Couscous (beides Weizen) ist gut geeignet als Salat zum Mitnehmen (mit kochendem Wasser aufgießen und 10 Min ziehen lassen, in der Zeit Gemüse schneiden und Joghurt-Kräuter-Soße wie beim Döner anrühren).
- Der Döner ist Brot, Gemüse, Fleisch und Soße und in dieser Kombination eine vollwertige Mahlzeit.
- Pseudogetreide wie Hirse, Quinoa, Amaranth sind geeignet als Grundlage für Salate.

Eine Information der **AG Ernährungsberatung an den Olympiastützpunkten** finden Sie unter:

Sportgerecht einkaufen; Einkaufstipps für Leistungssportler

https://cdn.dosb.de/user_upload/Leistungssport/Dokumente/Einkaufsfuehrer-fuer-Sportler.pdf