

# Vorsprung durch leistungsgerechte Ernährung

Essen in Training und Wettkampf

Modul 1



## Multiple-Choice-Kurzquiz

Kreuzen Sie an, welche Aussage zutrifft:

	Richtig	Falsch
Unmittelbar vor dem Wettkampf sollte fettreich gegessen werden, da Fette die meiste Energie liefern.		
Fettarme Milchprodukte, Geflügelfleisch und Linsen sind gute Eiweißlieferanten.		
Fitness- und Hobbysportler können ihren Bedarf an Eiweiß durch eine normale Ernährung abdecken.		
Für Ausdauersportler ist eine vegetarische Ernährung nicht geeignet.		
Kurz nach anstrengenden Wettkämpfen müssen kohlenhydratreiche Lebensmittel verzehrt werden, um die Energiespeicher wieder zu füllen.		

## Ernährungsplan

Ziehen Sie als erstes eine Situationskarte – auf dieser ist ein Sportler beschrieben. Neben Angaben zur Person finden Sie Informationen zur Sportart und zum Bedarf an Energie und Nährstoffen. Stellen Sie nun mithilfe der Lebensmittelkarten einen realistischen Ernährungsplan für einen Tag zusammen. Dabei sollte der Energie- und Nährstoffbedarf gedeckt sein. Orientieren Sie sich bei der Lebensmittelauswahl an der Ernährungspyramide.



Sportler: \_\_\_\_\_

## Tägliche Mahlzeiten und Getränke

Frühstück

Mittagessen

Abendbrot

Snacks/Zwischenmahlzeiten

Getränke

	Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)	Eiweiß (g)
Bedarf				
Lebensmittel				
Zufuhr gesamt				
Differenz				

# Vorsprung durch leistungsgerechte Ernährung

Essen in Training und Wettkampf

Modul 1



## Multiple-Choice-Kurzquiz

Kreuzen Sie an, welche Aussage zutrifft:

	Richtig	Falsch
Unmittelbar vor dem Wettkampf sollte fettreich gegessen werden, da Fette die meiste Energie liefern.		
Fettarme Milchprodukte, Geflügelfleisch und Linsen sind gute Eiweißlieferanten.		
Fitness- und Hobbysportler können ihren Bedarf an Eiweiß durch eine normale Ernährung abdecken.		
Für Ausdauersportler ist eine vegetarische Ernährung nicht geeignet.		
Kurz nach anstrengenden Wettkämpfen müssen kohlenhydratreiche Lebensmittel verzehrt werden, um die Energiespeicher wieder zu füllen.		

## Geeignet oder ungeeignet?

Bitte ziehen Sie nacheinander 5 Lebensmittelkarten und kreuzen Sie an, ob das abgebildete Lebensmittel in den

geschilderten Situationen gut geeignet ist, um die Ernährungsbedürfnisse der betreffenden Personen zu decken.

Situation/Lebensmittel					
Trainierte Läuferin (30 Jahre), 1 Stunde nach einem 25 km Volkslauf bei sommerlichen Temperaturen → 1. Mahlzeit nach der Belastung					
Kampfsportler (24 Jahre), im Wettkampf mit mehreren über den Tag verteilten Kämpfen → Verpflegung im Wettkampf					



Situation/Lebensmittel					
Fitnesssportlerin (63 Jahre, übergewichtig), praktiziert etwa 1,5 h leichtes Ausdauer- und Krafttraining → Verpflegung während des Trainings					
Fußballer (45 Jahre, „Alte-Herren-Mannschaft“), spielt ein Fußballturnier → Frühstück vor dem Turnier					
Junge (8 Jahre), trainiert in der Leichtathletikgruppe 1,5 h bei sommerlichen Temperaturen im Freien → Verpflegung während des Trainings					
Ambitionierter Radfahrer (37 Jahre), macht eine Alpenrundfahrt mit mehrstündigen Etappen pro Tag → Abendessen					
Sportgymnastin (17 Jahre), nimmt an Wettkämpfen auf Bundeslandebene teil → Verpflegung während der Wettkampfsaison					

## Wie schnell stehen Energie und Nährstoffe zur Verfügung?

Wie lange verweilen Lebensmittel im Magen? Je länger, desto ungünstiger – da sie in dieser Zeit nicht als Nährstofflieferanten zur Verfügung stehen und somit die Leistungsfähigkeit mindern. Verbinden Sie die Lebensmittelgruppen mit der richtigen Verweildauer.



Verweildauer im Magen	Lebensmittel
bis zu 2 h	Schwarzbrot, Käse, rohes Obst, Gemüse, Nudelsalat
bis zu 3 h	Milch, Joghurt, helles Brötchen, gekochter Reis, Obstkompott
bis zu 5 h	Hering, Feinkostsalate, Wiener, Schnitzel, Erbseneintopf
etwa 6 h	Kartoffeln, Rührei, gekochtes Fleisch, Hackfleisch

