

Nur bedingt ein Gewinn

Sportlerlebensmittel

Modul 5



Inhaltsverzeichnis

- Grundlagen
- Eiweißpräparate und -konzentrate
- Riegel
- Gele
- Fazit

Grundlagen

- Begriff „Sportlerlebensmittel“ ist gesetzlich nicht definiert
- Als Sportlerlebensmittel werden verkauft
 - Herkömmliche Lebensmittel
 - Nahrungsergänzungsmittel



Eiweißpräparate und -konzentrate I

- Proteinbedarf beträgt:
 - Personen zwischen 19 und 65 Jahren 0,8g/kg Körpergewicht am Tag
Personen älter als 65 Jahre 1,0 g/kg Körpergewicht am Tag
 - Ambitionierte Sportler haben einen etwas erhöhten Bedarf
- Freizeitsportler benötigen keine Eiweißpräparate:
 - Mit der üblichen Ernährung wird mehr Eiweiß aufgenommen, als empfohlen wird.
 - Die Aufnahme isolierter Proteine führt zu einem schnellen Anstieg des Aminosäurespiegels im Blut. Der Körper kann keine Aminosäuren speichern und baut das Überangebot deshalb im Energiestoffwechsel ab. Der (gewünschte) Muskelaufbau findet nicht statt.

Eiweißpräparate und -konzentrate II

- Wer nicht auf Eiweißpräparate verzichten möchte, sollte
 - ausreichend trinken,
 - wissen, dass sie ggf. mit gesundheitsschädlichen Stoffen verunreinigt sein können,
 - Ausreichend Kohlenhydrate aufnehmen, die für den Muskelaufbau notwendig sind

Beispielrechnung Proteinmehrbedarf

- Vergrößerung der Muskelmasse um 2 kg/Jahr möglich, dies entspricht ca. 400 g Protein
- Beispiel: 70 kg schwerer Mann
 - $400 \text{ g Protein} : 364 \text{ Tage} = \text{ca. } 1,1 \text{ g Proteinmehrbedarf/Tag}$
incl. Sicherheitszuschlag = ca. 2,2 g Proteinmehrbedarf/Tag
 $2,2 : 70 \text{ kg Körpergewicht} = 0,03 \text{ g Proteinmehrbedarf pro kg Körpergewicht}$
 - → Zusätzlicher Bedarf bei abwechslungsreicher und ausgewogener Ernährung zu vernachlässigen und leicht gedeckt

Biologische Wertigkeit = Maß für die Eiweißqualität

- Je höher die biologische Wertigkeit, desto besser entspricht die Zusammensetzung des Nahrungseiweißes dem Bedarf des Menschen

Lebensmittel / Kombinationen	Biologische Wertigkeit
Vollei und Kartoffeln	136
Milch und Kartoffeln	114
Vollei	100
Kartoffeln	96
Rindfleisch	87

Kölner Liste

- Informationsdatenbank über Nahrungsergänzungsmittel
 - www.koelnerliste.com
- Informiert, welche Nahrungsergänzungsmittel auf bestimmte Dopingsubstanzen getestet wurden, sodass das Dopingrisiko minimiert wird
- Keine Empfehlung für die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln

Riegel I

Kohlenhydratreiche Energieriegel

- liefern Energie
- als Zwischenmahlzeit
während des Wettkampfes
geeignet



Eiweißreiche Riegel

- enthalten hauptsächlich Eiweiß
ergänzt mit Kohlenhydraten
- für den Muskelaufbau sinnvoll
- als Snack nach intensivem Training
sinnvoll



Riegel II

- Wer Riegel kaufen möchte, sollte
 - **Im Training** ballaststoffreiche, kohlenhydratreiche Riegel wählen
 - **Im Wettkampf** ballaststoffarme, kohlenhydratreiche Riegel wählen
 - Schnelle Energieaufnahme
 - Viel trinken
 - Eiweiß- und kohlenhydrathaltige Riegel **nach der Belastung**
 - Riegel mit Schokoladenfettglasur oder Marzipan meiden
 - Hoher Fettgehalt
 - Mit Vitaminen, Mineralstoffen oder L-Carnitin angereicherte Riegel ignorieren

Gele I

- Bestehen in der Regel aus Maltodextrin, Wasser und Glucosesirup oder Fructose und ggf. etwas Kochsalz
- Dienen der schnellen Energiebereitstellung
- Im Wettkampf für hochintensive, lang andauernde Ausdauersportarten relevant (z. *B. beim Marathonlauf*)

Gele II

- Ausreichend Wasser dazu trinken
- Individuelle Verträglichkeit vor dem Wettkampf mehrmals testen
- Anreicherung mit Vitaminen/Mineralstoffen oder anderen Substanzen ist überflüssig

Fazit

- Sportlerlebensmittel sind für Freizeitsportler in der Regel überflüssig
- Gute Energielieferanten als Zwischenmahlzeit für Sportler sind Bananen oder Brote
- Sportlerlebensmittel können gesundheitsschädliche Substanzen enthalten (z. B. Eiweißpräparate aus dem Internet)



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale

in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

www.in-form.de

