

Ernährung und Bewegung gehören zusammen

Welche Lebensmittel für mehr Power beim Sport sorgen

Freizeitsport soll der körperlichen Fitness, dem Ausgleich von Bewegungsmangel sowie dem Spaß dienen. Außerdem macht Sport den Kopf frei und sorgt so für einen gesunden Geist. Auch wenn hier keine Höchstleistungen erzielt werden, sollte dennoch Wert auf die richtige Ernährung gelegt werden. Die sinnvolle Kombination einzelner Nährstoffe erhöht nicht nur die sportliche Leistung, sondern auch den Spaß und das Vergnügen an der Sportart.

Aber was und wie viel wovon soll gegessen werden? Und was am besten vor dem Sport zu sich nehmen und was danach?



Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine normale, ausgewogene Ernährung. Diese sollte kohlenhydratbetont sein mit einer hohen Nährstoffzufuhr aus Obst und Gemüse. Außerdem sollten Fette maximal 30 Prozent der Gesamtenergiezufuhr ausmachen. Für Sportler ist es außerdem wichtig, die Trinkmenge zu erhöhen, mindestens um einen halben Liter pro Tag.

Hier nochmal die wichtigsten Fakten auf einen Blick:

- Kohlenhydrate wie Vollkorn und Kartoffeln bevorzugen
- kontrollierte Fettzufuhr
- ausgewogenes Eiweißangebot durch fettarmes Fleisch und Fisch sowie Milch- und Milchprodukte
- hohe Nährstoffdichte durch Obst und Gemüse
- ausreichende Flüssigkeitszufuhr

So erreichen Sie eine ausgewogene Ernährung, die Ihren Bedarf an Nährstoffen optimal deckt und Sie bestens für Ihre sportliche Tätigkeit vorbereitet.