

Gesunde Ernährung und Sport

Gesunde Ernährung ist die Basis für körperliches Wohlbefinden und die Voraussetzung für eine entsprechende körperliche Leistungsfähigkeit. Leider ist in unserer Wohlstandsgesellschaft ein fehlerhaftes Ernährungsverhalten sehr häufig. Die Folgeerkrankungen Adipositas (Fettleibigkeit), Zuckerkrankheit, Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen sowie das Übergewicht sind Ausdruck eines Missverhältnisses von Nahrungszufuhr und körperlicher Inaktivität.

Wie sieht die gesunde Ernährung aus?

Eine gesunde Ernährung ist eine ausgewogene Mischkost mit fettbewusster, kohlenhydratbetonter und angemessener Eiweißzufuhr. Zudem sollten ausreichend Flüssigkeiten zugeführt werden. Jede einseitige Ernährung ist nicht zwingend sinnvoll und gesund.

Derzeit existieren zwei Ernährungssünden: Erstens wird zuviel Energie im Vergleich zum Verbrauch zugeführt. Zweitens wird zu fettreich gegessen und damit die Entstehung eines Ungleichgewichts von Energiezufuhr und Energieverbrauch provoziert.

Bei körperlicher Inaktivität (z. B. alle Berufe mit sitzender Tätigkeit, PC-Arbeit, etc.) benötigt unser Körper viel weniger Energie und damit Nahrungszufuhr, als vielfach vermutet wird. Frauen haben aufgrund der geringeren Muskelmasse ohnehin einen deutlich geringeren Energieverbrauch als Männer.

Der Ruhegrundumsatz (Energiebedarf in körperlicher Ruhe ohne jegliche Aktivität, der notwendig ist für die Aufrechterhaltung der Hirnleistung, der Herz-Kreislaufleistung und des Ruheumsatzes der Muskulatur) orientiert sich im Wesentlichen an der Muskelmasse der betreffenden Person. Übersteigt die Energiezufuhr den Energiebedarf, speichert der Körper die Energie und wir nehmen Gewicht zu. Benötigt der Körper mehr Energie, als wir zuführen, wird die fehlende Energie aus den Körperfettdepots mobilisiert und man nimmt ab.

Derzeit gilt als Faustregel für die Nahrungszusammensetzung: 50 % der Tageskalorienzufuhr sollten Kohlenhydrate sein, 15-20 % Proteine (Eiweiß) und höchstens 30 % Fette. Die Fette werden heutzutage weniger als sichtbares Fett sondern vor allem als versteckte Fette konsumiert und aufgenommen. Insofern ist eine fettbewusste Kost wichtig, wobei maßvoll tierische Fette und möglichst viel einfach ungesättigte (Olivenöl, Rapsöl, Leinöl) und mehrfach ungesättigte (Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Kürbiskernöl) Fettsäuren sowie Seefisch mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren konsumiert werden sollten.

Bei Ausdauersportlern sollte der Kohlenhydratanteil der Nahrung mindestens 50 % betragen. Dabei sollten in erster Linie komplexe Kohlenhydrate (Mehrfachzucker) wie Vollkornprodukte, Kartoffeln und Gemüse zugeführt werden. Der Anteil an Einfachzuckern (z. B. Traubenzucker) oder Zweifachzuckern (Haushaltszucker) sollte möglichst gering gehalten werden. Ein wichtiger Baustoff unseres Körpers ist das Eiweiß. Dieses ist in verschiedenen Anteilen in unserer Nahrung reichlich vorhanden. Bei fehlender sportlicher Aktivität sollte der tägliche Eiweißbedarf 0,8 g/kg Körpergewicht betragen. Dabei ist die Qualität des Eiweißes wichtiger als die reine Eiweißmenge. Insbesondere benötigt unser Körper die sog. essentiellen

Aminosäuren (Eiweiße, die vom Körper selbst nicht gebildet werden können und über die Nahrung zugeführt werden müssen). Diese essentiellen Aminosäuren sind vor allem in tierischem Eiweiß enthalten. Diese tierischen Eiweiße müssen nicht zwangsläufig über Fleisch zugeführt werden, sondern auch Milch und Milchprodukte liefern biologisch hochwertigstes tierisches Eiweiß gefolgt von Fleisch- und Fischprodukten. Fleisch sollte maßvoll zugeführt werden, vorzugsweise mageres Rind-, Schweine, Kalb- und Geflügelfleisch. Über den Verzehr roten Fleisches wird vom Körper zudem Eisen, Zink und Vitamin-B-12 zugeführt. Mindestens 1x pro Woche, besser 2x pro Woche sollte Fisch verzehrt werden. Seefisch, vor allem Lachs, Tunfisch, Makrele und Hering liefern nicht nur Eiweiß, sondern auch wertvolle Omega-3-Fettsäuren.

Zur gesunden ausgewogenen Mischkost gehören auch ausreichend Rohkostanteile in Form von Gemüse, Salaten und Obst, die vor allem Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente liefern. Hierüber werden insbesondere die sekundären Pflanzenstoffe (Flavonoide) zugeführt.

Abgesehen von Ausnahmen (bestimmte Krankheitsbilder, Hochleistungssport) bedarf es bei richtig gestalteter Mischkost keiner zusätzlichen Zufuhr von Nahrungsergänzungsmitteln

Dr. med. Dr. sportwiss. H. H. Vater
Ärztlicher Leiter
Institut für Prävention und Sportmedizin
Klinik am Homberg
Herzog-Georg-Weg 2
34537 Bad Wildungen

Telefon 05621 793 276

E-Mail ipus@klinik-am-homberg.de

Internet www.ipus.klinik-am-homberg.de

Stand 2006-06-22