

ERNÄHRUNG NO. 1/2013

Liebe Sportlerinnen und Sportler im VGS,
Viel Spaß mit unseren ersten Tipps und Empfehlungen zu einer
gesunden Ernährung.

Die VGS-Flyer und Broschüren informieren Sie über vielfältige Themen aus den Bereichen Bewegung, Ernährung, Entspannung, Medizin und Vereinsinformationen. Die Broschüren werden anhand aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse von dem VGS-Fachteam erarbeitet. Die Informationen, Tipps und Empfehlungen sollen Sie auf ihrem Weg zu einer gesünderen Lebensweise mit mehr Wohlbefinden unterstützen.



Abbau von Übergewicht

Um Körpergewicht zu verlieren bzw. um ihr Gewicht dauerhaft zu halten, achten Sie auf eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene Ernährung.

Eine Gewichtstabilisation bei einem Body-Mass-Index (BMI) von 19-25 (Normalgewicht) ist anzustreben.

Der BMI errechnet sich aus Körpergewicht (kg) geteilt durch (Körpergröße in Meter)².

Grundlagen der Ernährung

Nährstoffzusammensetzung

+ Kohlenhydrate: ca. 50-55% der täglichen Nahrungsenergie. Komplexe Kohlenhydrate aus Getreide, Vollkornbrot, Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst sind zu bevorzugen.

+ Eiweiß: ca. 15% der täglichen Kalorien. Bevorzugen Sie Eiweiß von Fischen. Reduzieren Sie ihren Fleischkonsum und ziehen Sie mageres und helles Fleisch dem dunklen, fetteren Fleisch vor.

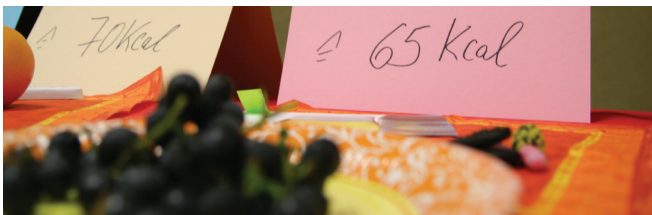
+ Fette: auf 30% der Nahrungsenergie beschränken. Gesättigte Fette auf <10% beschränken, wenn möglich sollten sie durch einfach und mehrfach ungesättigte Fette ersetzt werden. Insbesondere Transfettsäuren (z.B. Frittieröle) stehen im Zusammenhang mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen.

ERNÄHRUNG NO. 1/2013

Obst- und gemüsereiche Kost (Five a day!)

Eine weltweite Gesundheitskampagne „Five a Day“ setzt sich für eine Ernährungsweise mit fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag ein. Eine Portion entspricht einer Handvoll Obst oder Gemüse. Mindestens die Hälfte der Tagesration soll roh verköstigt werden. Durch dieses Prinzip soll ein gesundheitsbewusstes Ernährungsverhalten geschult werden.

Pflanzliche Nahrungsmittel sind von Natur aus salzarm, ballaststoff- und vitaminreich, fettarm und im Allgemeinen kalorienärmer als tierische Produkte. Hintergrund der „Five-A-Day Kampagne“ ist, dass Menschen die häufig Obst und Gemüse essen sehr viel seltener von Herz-Kreislauf- und anderen Wohlstandserkrankungen betroffen sind.



Frische Produkte sind Fertigprodukten und Konserven, die mit Salz haltbar gemacht werden, vorzuziehen. Zudem erleichtern Sie sich den Alltag, wenn Sie den Salzstreuer verbannen und an Stelle dessen mit frischen Kräutern würzen.

Salzarme Ernährung

Salz ist in vielen Lebensmitteln (z.B. in Wurst, Brot, Fertigprodukten) versteckt. Es ist nicht immer als Salz, sondern oft als Natrium und Chlorid deklariert.

Auch in Wasser kann Salz enthalten sein. Wasser mit weniger als 100 mg Natrium pro Liter ist empfehlenswert. Deswegen achten Sie darauf „natriumarm“ einzukaufen.

Quellen:

Beliveau, R. & Gringas, D. (2011). *Gesund mit Rotwein, Lachs, Schokolade & Co. Die neue Präventionsernährung*. München: Kösel-Verlag.

Gohlke, H. (2005). *Ernährung. Clinical Research in Cardiology Supplements*, 94 (3), 15-21.

Nestle Deutschland AG (Hrsg.) (2010). *Kalorien mundgerecht*. Frankfurt am Main: Umschau Buchverlag.

Als Herzpatient sollen Sie den Salzkonsum auf unter 6 g pro Tag reduzieren.

Machen Sie sich den hohen Salzgehalt folgender Lebensmittel bewusst:

- Salz- & Laugengebäck, Cracker, Chips
- Käse
- Wurst (v.a. Salami, Schinken) & Matjes
- Ketchup, Senf, fertige Salatsaucen
- Sauerkraut, Salzgurken, Oliven, Kapern, eingelegtes Essiggemüse