

**ERNÄHRUNG
- IM SPORT**

**Freitag, 2.8.
18.30 Uhr
Clubhaus
BVH Tennis**





**WARUM
ERNÄHREN WIR
UNS?**



GRÜNDE, WARUM WIR UNS ERNÄHREN:

weil wir sonst verhungern/verdursten

Energieversorgung des Körpers

um gesund und fit zu bleiben

Ausgleich abgebauter/ausgeschiedener Stoffe

zum Genuss

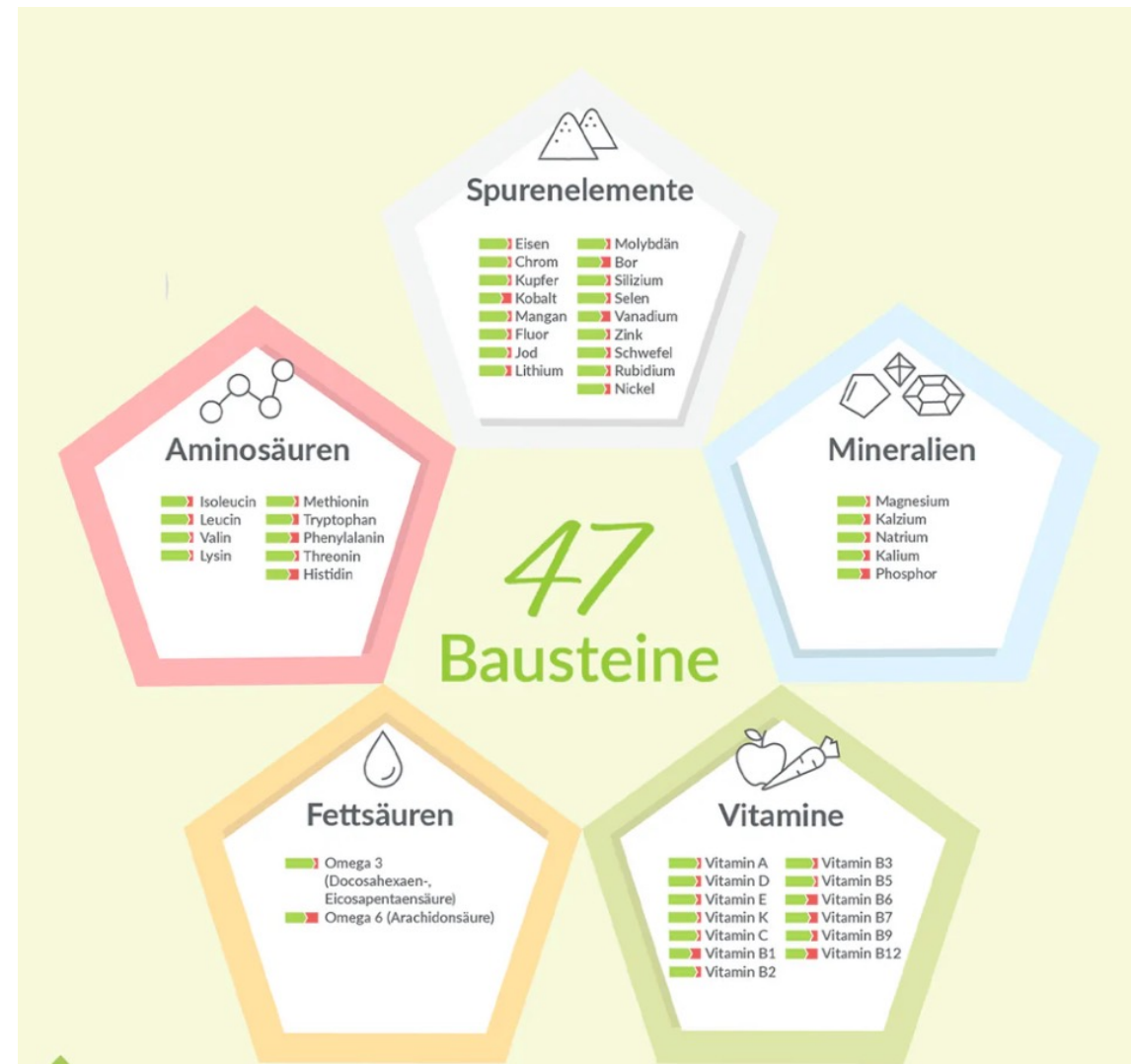


OPTIMALVERSORGUNG

Unser Körper besteht aus 47 essenziellen Stoffen, die wir zwingend zum Überleben brauchen. Fehlt nur einer ganz, sind wir tot.

Minimal-Prinzip von Justus von Liebig:
Das Fass ist nur so voll, wie die minimalste Daube lang ist.
Vitamine (z.B. A,B1,B2,B6,B12,C,D,E,K)
Mineralien(Se, Mg,Al,Zn,Cu,Ca etc.)
Spurenelemente
Fette

DIE 47 ESSENZIELLEN BAUSTEINE



LEBENSMITTEL - NAHRUNGSMITTEL

- **Lebensmittel:**

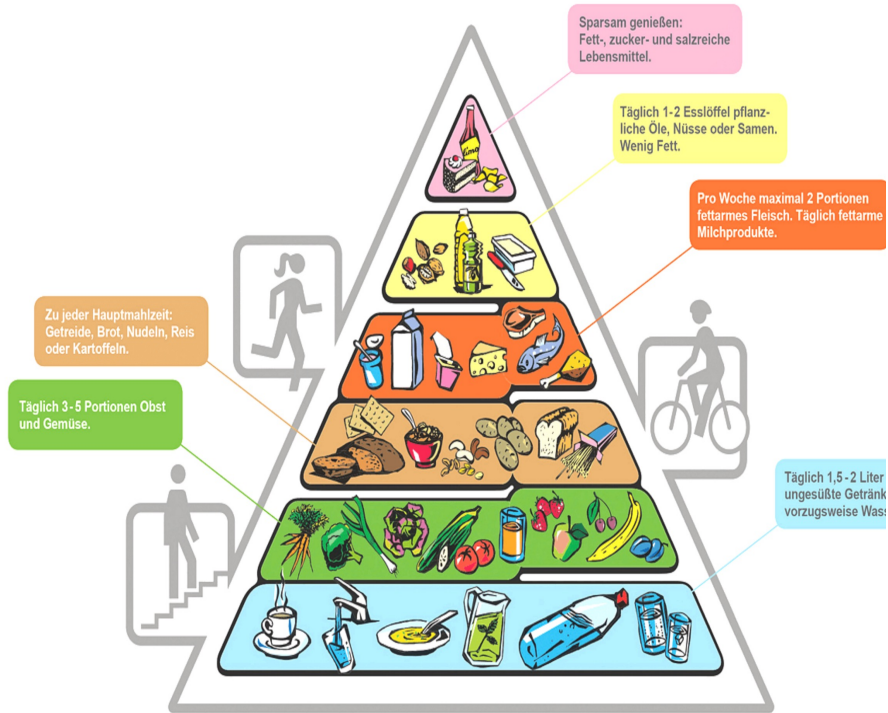
- Wachsen unbehandelt aus dem Boden
- Wachsen unbehandelt auf Bäumen/ an Sträuchern
- Stehen auf Wiesen und Weiden

- **Nahrungsmittel:**

- Haben ein Etikett
- Stehen in (engen) Ställen und werden durch verarbeitetes Futter ernährt
- Sind weiterverarbeitet und haltbar gemacht



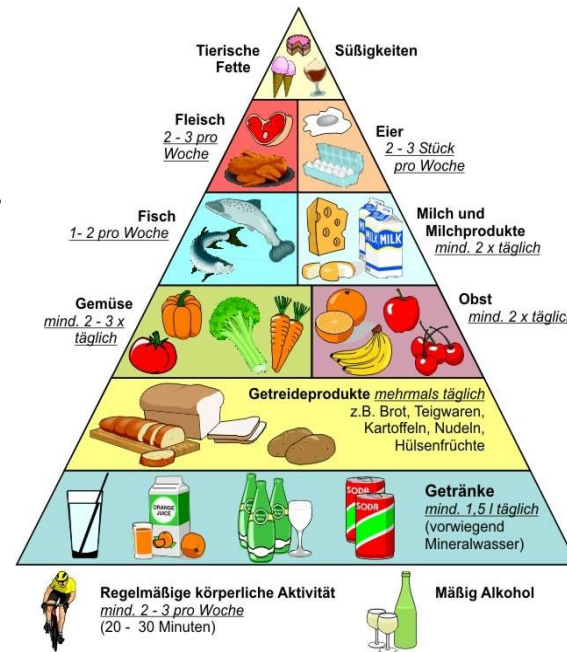
DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



heute

Akademie für menschliche Medizin
Quelle: osd-ev.org

DGE Ernährungspyramide



früher

WAS DAVON BRAUCHT UNSER KÖRPER?

- Flüssigkeit: ungesüßte Getränke (Wasser, grüner Tee, Kaffee schwarz,) 30-40 ml je kg Körpergewicht sind ideal
- Obst und Gemüse: wenig Obst, viel Gemüse, allerdings gilt: wir müssten mehrere Kilogramm zu uns nehmen, um den tatsächlichen Bedarf zu decken!
- **Fettarmes Fleisch, fettarme Milchprodukte**
- **Pflanzliche Öle, Nüsse, Samen !! Gute Öle und Fette sind z.B. Olivenöl, Leinöl, Fischöl, schlechte sind z.B. Sonnenblumenöl, Palmfett, alle gehärteten Fette !!**
- **Fett, was im Kühlschrank hart wird, ist schlechtes Fett!!!!**
 - Kohlenhydrate (Nudeln, Reis, Kartoffeln): **BRAUCHEN WIR NICHT!!!!!!**



VITAMINE

- Vitamin A (fettlöslich): tierische Lebensmittel, β -Carotin in Pflanzen ist eine Vorstufe und kann im Körper zu Vitamin A umgewandelt werden. Bedarf ca. 700-850 Mikrogramm/Tag
- Vitamin B1 (wasserlöslich): z.B. Fleisch, Haferflocken, Erdnüsse, Pinienkerne Bedarf ca. 1,0-1,2 mg/Tag
- Vitamin B2 (wasserlöslich): Milch, Milchprodukte, Vollkornprodukte, Fleisch, Fisch Bedarf ca. 1,1 – 1,4 mg/Tag
- Vitamin B6 (wasserlöslich): Fleisch, Fisch, Vollkornprodukte, div. Gemüse Bedarf ca. 1,4 – 1,6 mg/Tag
- Vitamin B12 (wasserlöslich): tierische Lebensmittel Bedarf ca. 4,5 Mikrogramm/Tag
- Vitamin C (wasserlöslich): Ascorbinsäure: Obst und Gemüse Bedarf ca. 95 – 110 mg/Tag
- **Vitamin D (fettlöslich): Eigenproduktion in der Haut!!! Fisch, Avocado**
- Vitamin K (fettlöslich): grünes Gemüse, Obst Fleisch, Eier



MINERALSTOFFE

- Magnesium: Katalysator und Schutz für Zellen, kann zu Vitamin-D-Mangel führen und umgekehrt Bedarf 350-400 mg/Tag
- Selen: Antioxidanz und Zellreifung, MÜSSEN wir Supplementieren!!! Gehalt im Blut sollte 130-150 µg/l betragen. Paranüsse 1917 µg/100g, Schweineiere 203
- Eisen: Baustein roter Blutfarbstoff, Sauerstofftransporteur: Bedarf: 10-15 mg/Tag. Bierhefe 18 mg/100 g, Schweineleber 17,5, Linsen 8,0
- Zink: Stoffwechsel, Eiweißaufbau, Zellerneuerung: Bedarf ca. 15 mg/Tag, Austern, Muskelfleisch
- Chrom, Kupfer, Mangan



EIWEIß

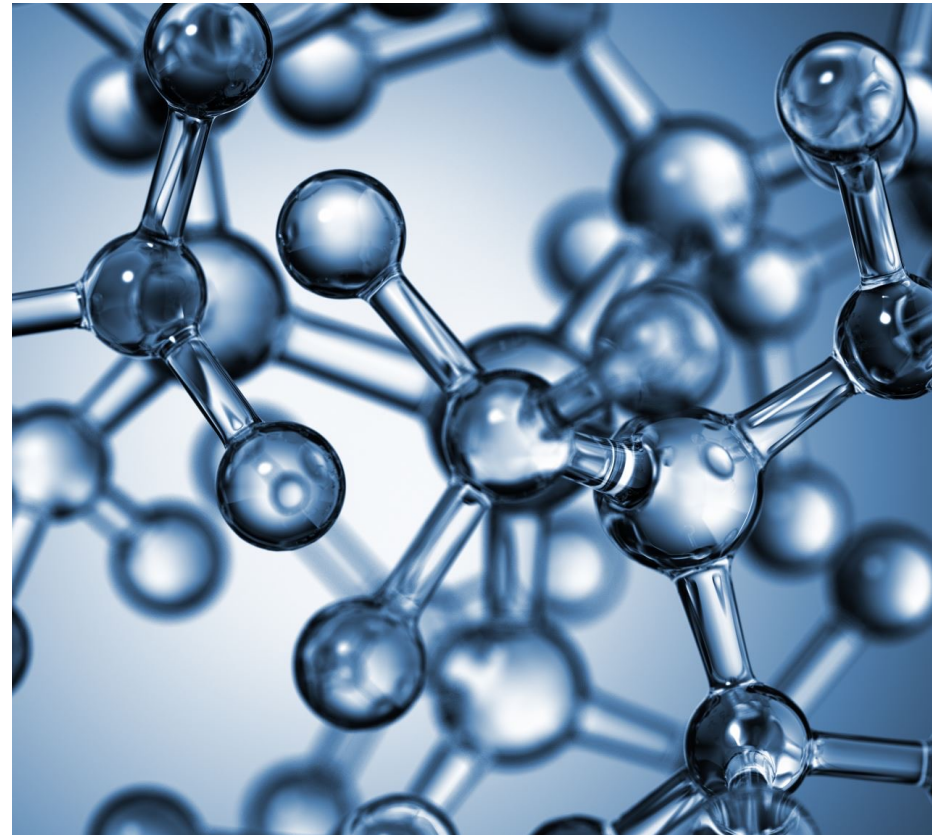
Eiweiße sind der Energielieferant für den Körper!!

Eiweiß = Proteine (proteo griechisch = vorangehen)

Es gibt 22 Aminosäuren (Eiweiße), von denen 8 essenziell sind

Ein hoher Gesamteiweißwert im Blut ist der wichtigste Wert für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit sowohl für das Gehirn (besteht zu 90 % aus Wasser und 10% Eiweiß)

Stress verbrennt Eiweiß (Energie-Kannibalismus)



FETTE

01

Omega 3-Fette sind gute Fette

02

Omega 6-Fette sind schlechte Fette

03

Es kommt auf das Verhältnis an 1:1 oder 1:4 ist ok. Wird das Verhältnis zu Ungunsten der Omega 3-Fette zu groß, ist es schlecht für uns. Wir haben durchschnittlich 1:15, Jugendliche 1:20



SCHAUT ES EUCH AN!
Fit mit Fett – ein Leben lang.

Berlin 26. Juni 2017

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH
?V=XWSPLAKKRYC](https://www.youtube.com/watch?v=XWSPLAKKRYC)

Prof. Dr. Jörg Spitz

Facharzt für Nuklearmedizin, Ernährungsmedizin, Präventionsmedizin
Akademie für menschliche Medizin und Spitzen-Gesundheit

MARK TWAIN

ES IST LEICHTER, EINEN MENSCHEN
ZU TÄUSCHEN, ALS IHM KLAR ZU
MACHEN, DASS ER GETÄUSCHT
WURDE!

Macht Herzinfarkt, Diabetes,
Krebs und Demenz



Jegliche Ähnlichkeit mit natürlicher Nahrung ist rein äußerlich!

BEDEUTUNG FÜR DEN SPORT

- **Wir benötigen Energie für die Muskulatur**
- **Woher kann die Energie kommen?**
- **Eiweiß, Calcium, Magnesium, Vitamin D
Fett**



AMINOSÄUREN / EIWEIFß



ELEKTROLYTGETRÄNKE



WANN NEHME ICH WAS ZU MIR?

- Grundsätzlich ganz einfach!
- Wenn ich meine Energiespeicher ständig voll habe, benötige ich nur die Mengen des erhöhten Bedarfes, und zwar bereits ab ca. 2 Stunden vor Beginn, während und nach dem Sport!
- Wenn man sich an die Empfehlungen der Hersteller hält, fährt man gut!
- Nur hochwertige Produkte verwenden! Da beschäftigen sich Experten mit der optimalen Zusammenstellung!
- **Was nichts kostet, taugt nichts!**
- **Was beworben wird ist nicht hochwertig genug!**



KOMPLEXE KOHLENHYDRATE

- sind schneller Energielieferant
- “Muskelbenzin“, sollte auch dort ausschließlich verbrannt werden
- Geringe Mengen kurz vor und während des Sports
- Vollkornprodukte, Haferflocken, Gemüse Obst
- Keine einfachen Kohlenhydrate!!!
- **Weißmehlprodukte, Süßigkeiten, Fast Food**
- **Liefern nur kurzfristig Energie**
- **Lassen den Blutzuckerspiegel rasant ansteigen (Heißhungerattacken)**



REGENERATION

- **Mineralien:** Magnesium, Calcium, Kalium, etc.
- **Vitamine:** C, D

