

Sporternährung im Turnen



Die Sporternährung ist ein sehr wichtiges aber auch komplexes Thema, über das man - wie wir beim Workshop gemerkt haben - ewig reden kann. Allerdings ist mit den richtigen Grundlagen schon sehr viel erreicht. Deswegen sollen hier einmal die wichtigsten Punkte zusammengefasst werden.

Energieumsatz

Der Energiebedarf variiert vor allem in jungen Jahren sehr und kann bei hohem Trainingsumfang zwischen 2000-3000kcal liegen. Eine negative Energiebilanz mindert die Leistungsfähigkeit, Regeneration und Entwicklung und sollte deshalb vermieden werden. Der Energiebedarf lässt sich wie folgt bestimmen:

Grundumsatz: $11.1 \times \text{Gewicht (kg)} + 8.4 \times \text{Größe (cm)}$
- 537 (Mädchen) oder 340 (Jungs)

Aktivitätswert: (1.4-1.9) mit Grundumsatz multiplizieren

Trainingsverbrauch: 200kcal pro Stunde

Thermogenese: Gesamtverbrauch $\times 0.1$

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind der wichtigste Energieträger im Turnen. Weil die Speicher begrenzt sind, sollte vor der Belastung kohlenhydratreich gegessen werden. Auch für die Regeneration sind Kohlenhydrate sehr wichtig. Rund um Training oder Wettkampf dürfen gerne einfache Kohlenhydrate gegessen werden, im Alltag lieber komplexe.

Proteine

Der Proteinbedarf wird wie folgt bestimmt:

$1.5-2 \text{ g / kg Körpergewicht / Tag}$

Ein übermäßiger Fokus auf Proteine ist bei einer den Energiebedarf deckenden Ernährung meist nicht nötig. Die Proteine sollten über den Tag verteilt werden und sowohl aus tierischen als auch aus pflanzlichen Quellen stammen.

Proteinprodukte dürfen verwendet werden wenn aus Zeit- oder Verfügbarkeitsgründen eine Versorgung mit Proteinen aus "natürlichen" Quellen nicht möglich ist. Der Grund hierfür ist, dass z.B. Proteinpulver außer Proteinen keine weiteren Nährstoffe enthalten.



Mikronährstoffe

Über eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung werden in der Regel die meisten Vitamine und Mineralstoffe zugeführt. Beachtet die 5-am-Tag Regel und ergänzt zur Not mit Smoothies oder Säften. Gemüse lässt sich außerdem super püriert in Soßen oder Suppen "verstecken". Eine Supplementation sollte stets in individueller Absprache mit Fachpersonal erfolgen.

Sinnvolle Ergänzungen

Im Winter → Vitamin D

Bei geringen Verzehr von Fisch → Omega 3

Bei geringen Fleischkonsum → Vitamin B₁₂

Praxistipps

- Den Ernährungsteller vor Augen haben.
- Es gibt kein gut oder schlecht, sondern nur besser oder schlechter:
z.B. Frisches Obst > Smoothies > Säfte
- Bei Kindern mit *kleinem Appetit*:
 - Ballaststoffärmere Lebensmittel, höhere Energiedichte (z.B. Nüsse, Öle)
- Bei Kindern mit *großem Appetit*:
 - Ballaststoffreiche Lebensmittel (Vollkorn), geringe Energiedichte (z.B. Obst, Gemüse), vor dem Essen trinken
- Kinder wiederholt ohne Druck oder Zwang mit Gemüse und Obst konfrontieren.