

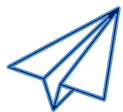
Ernährung für Nachwuchs- sportler*innen

Marie Grundl, BA BSc



Marie Grundl, BA BSc

Diätologin & Ernährungsberaterin



m.grundl@nlst.at



Die Basis gesunder Ernährung



Bunte
Vielfalt

Energie-
zufuhr

Freude
beim
Essen

Trinken

Körpergefühl stärken



Wie fühlt es sich an,
wenn man mal gar keine Energie hat?



Wie fühlt es sich an,
wenn man mit viel Energie trainiert?



Wo kannst du im Körper überall spüren,
dass du hungrig bist?

Der Athlet*innenteller für eine Hauptmahlzeit

Für Genuss und Leistungsfähigkeit!



Trainingsfreier Tag oder leichtes Training



Intensiverer Trainingstag (keine Wettkampfvorbereitung)

Dein Körper benötigt mehr Energie! Passe die Portionsgrößen an und iss mehr!



adaptiert nach Regener-Claus USNEM 2019

**Gemüse, Salat und Obst –
Gute Vitamin- und Mineralstoffquellen**
Bevorzugt saisonal und regional



Gute Eiweißquellen
Bevorzugt pflanzlich



Gute Kohlenhydratquellen
Bevorzugt Vollkorn



Gute Fettquellen
Nüsse, Samen, Saaten
und pflanzliche Öle



Gute Getränke
Bevorzugt Wasser



Mahlzeiten-Check



Lizenzfreies Bild: www.unsplash.com

1 Ist ein Eiweiß-
lieferant dabei?

2 Ist eine Kohlenhydrat-
beilage dabei?

3 Ist Obst oder
Gemüse dabei?



Lizenzfreies Bild: www.unsplash.com

Beispiel – Schule & Sport

6:45



Frühstück

8:00-
9:30



>> gleich danach: Snack zur Erholung

10:40



Jause

14:00



Mittagessen

17:00-
18:00



>> intensives Training? Sportgetränk!
>> gleich danach: Snack zur Erholung

19:30



Abendessen



Die bunte Vielfalt

Bunte
Vielfalt



Regenbogen auf dem Teller

Viele Farben = viele Nährstoffe

statt: "Was muss ich weglassen?"

→ "Was kann ich ergänzen?"



Lizenzfreies Bild: www.unsplash.com

Lebensmittelqualität



2⁷⁵ €
(7,33 €/kg)



1³⁹ €
(2,78 €/kg)



2,99 € 23,92 €/kg



2,79 € 27,90 €/kg

Lebensmittelqualität



4,59 €
1 kg 7,65 €



3,49 €
1 kg 10,57 €



4,49 €
5,99 € / 1 kg



3⁴⁹ €
(8,73 €/kg)



2⁹⁹ €
(11,96 €/kg)

Optimales Frühstück



Müsli selbst gemacht

Beeren-Müsli, Milch & Joghurt, Banane, Nüsse

Glas Wasser



Frühstücksbrot

Vollkornbrot, Frischkäse, Schinken/Käse, Paprika;

Glas Milch & Glas Wasser

Optimales Frühstück



Der schnelle Shake

Haferflocken, Beeren, Milch, Joghurt, Nussmus
Glas Wasser



Das Wochenende-Frühstück

Omelette mit Tomate & Spinat, dazu Brot
Frisches Obst, Glas Wasser

Frühstücksideen

EatSmarter!



Europas größte Foodsite für gesunde Ernährung!

In dieser App finden Sie über 10.000 gesunde
Rezepte, die exklusiv für EAT SMARTER von
Ernährungs-Experten entwickelt wurden.

Gesunde Rezepte

Hauptzutaten

Saiso



VOR SPEISE
(2.514)



FRÜHSTÜCK
(1.703)



SALAT
(4.082)



MITTAGESSEN
(7.430)



ABENDESSEN
(6.968)



SNACKS
(3.625)



LEICHTE DESSERTS
(237)



Home



Suche



Mein Kochbuch



Einkaufsliste



Frühstück



FILTERN NACH:

Wenig Zucker

Laktosefrei

Vegan

33 ERGEBNISSE

SORTIEREN NACH ▾



EIWEISSREICH UND VEGETARISCH
Protein-Pancakes
mit Magerquark

★★★★★ (15)

20 min 416 kcal 🍏 87



Brot mit grünem Hüttenkäse
und Gänseblümchen

★★★★★ (0)

15 min 406 kcal 🍏 83



Bagel mit Frischkäse und
geräuchertem Lachs

★★★★★ (0)

15 min 445 kcal 🍏 72



Frühstück



FILTERN NACH:

Wenig Zucker

Laktosefrei

Vegan

33 ERGEBNISSE

SORTIEREN NACH ▾



EIWEISSREICH UND VEGETARISCH
Omelett mit Spinat-
Avocadofüllung

★★★★★ (11)

33 min 696 kcal 🍏 86



SMART FRÜHSTÜCKEN
Hüttenkäse mit Walnuss-
Brombeer-Kompott

★★★★★ (5)

15 min 594 kcal 🍏 80



SMART FRÜHSTÜCKEN
Müsli mit Quark und Obst

★★★★★ (5)

15 min 310 kcal 🍏 75



Home



Suche



Mein Kochbuch



Einkaufsliste



Home



Suche



Mein Kochbuch



Einkaufsliste

Schnelles Abendessen

< 

FILTERN NACH:

Proteinreich Schnell Glutenfrei V

197 ERGEBNISSE SORTIEREN NACH ▾



SCHNELLES ABENDESSEN
Putenbrust mit Couscous-Salat
★★★★★ (4)
20 min 749 kcal 🍏 87



GESUNDE GOURMET-KÜCHE
Orzotto
★★★★★ (3)
30 min 595 kcal 🍏 92



PROTEIN-POWER AM ABEND
Wraps gefüllt mit Putenschinken und Spinat
★★★★★ (3)
40 min 606 kcal 🍏 90

 Home  Suche  Mein Kochbuch  Einkaufsliste

< 

FILTERN NACH:

Proteinreich Schnell Glutenfrei V

197 ERGEBNISSE SORTIEREN NACH ▾



IDEAL NACH DEM SPORT
Chicken Curry mit Gemüse
★★★★★ (5)
30 min 395 kcal 🍏 96



EIWEISSREICH UND VEGETARISCH
Linsensalat mit Feta und Roter Bete
★★★★★ (5)
25 min 478 kcal 🍏 92



SCHNELLES MITTAGESSEN
Pink Pasta
★★★★★ (4)
20 min 650 kcal 🍏 100

 Home  Suche  Mein Kochbuch  Einkaufsliste

Die drei besten **Meal Prep Strategien** sind:

- ▶ Vorbereiten, z.B.
 - abends das Frühstück richten
 - geschnittenes Gemüse und selbst gemachten Obstsalat im Kühlschrank bereit halten
 - ein großes Glas mit Salatdressing oder Dips vorbereiten
- ▶ Vorkochen, z.B.
 - beim Kochen von Nudeln, Reis, Kartoffeln, Gnocchi etc. große Portionen zubereiten
 - Jausen-Eier, Hülsenfrüchte oder Porridge vorkochen
- ▶ Einfrieren, z.B.
 - Suppen, Eintöpfe, Lasagne, Tomatensoße, Brot, Muffins etc.
 - Tipp: in einzelne Portionen aufteilen, die einfacher wieder erwärmt werden können

Der MEAL PREP Baukasten



Kohlenhydratbeilage:

Reis, Nudeln, Quinoa, Couscous, Bulgur, Hirse, Amaranth, Buchweizen, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Gnocchi, Wraps, Brot ...

Eiweißquelle:

Linsen/Kichererbsen/Bohnen, Thunfisch, Räucherlachs, Fleisch, Eier, Mozzarella/Feta/ Graukäse/Halloumi/Hüttenkäse/ Kräutertopfen, Tofu, Seitan...

Gemüse, Soßen & Toppings:

- Rohkost, Rucola, frischer Spinat, frischer Grünkohl, Salat ...
- Antipasti (gegrillte Melanzani, Zucchini, Paprika, Fenchel, Zwiebel ...)
- gedünsteter Brokkoli, Kohlsprossen, Kürbis, Karotten, rote Rüben, Erbsen ...
- Tomatensoße, Currysoße, Bolognese, Pesto, Hummus, Joghurtdips ...
- Avocado, Nüsse, Samen ...

Ernährung rund ums Training



Vor dem Training

- ✓ mind. 1 h Verdauungszeit nach dem letzten Snack
- ✓ leicht verdaulich
- ✓ kohlenhydratreich



Lizenzfreie Bilder: www.unsplash.com

Nach dem Training



Energiespeicher füllen



Kohlenhydrate & Eiweiß



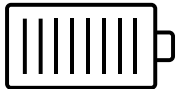
Leicht verdaulich



Schmeckt gut

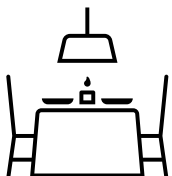


Wettkampf: Gewohnte Lebensmittel



>> So bald wie möglich nach dem Training

>> In den ersten 1-2 Stunden danach



Lizenzfreies Bild: www.unsplash.com



0,3 l Milch / Sojadrink,
5 EL Haferflocken, Obst,
Zimt & Nüsse



0,5 l Buttermilch natur,
Müsliriegel, Apfel

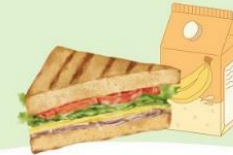


0,5 l 'Fasten' Joghurt Drink,
1-2 Haferriegel

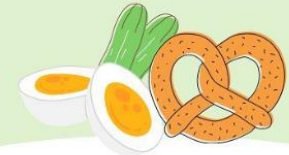
SÜß



200 g Skyr / Magertopfen,
1-2 Bananen



Käsebrot mit Tomate & Salat,
0,25 l Frucht-Buttermilch



2 Jauseneier, Breze,
Snack-Gurken

SALZIG



200 g Kräuter Cottage
Cheese, Weckerl, Paprika

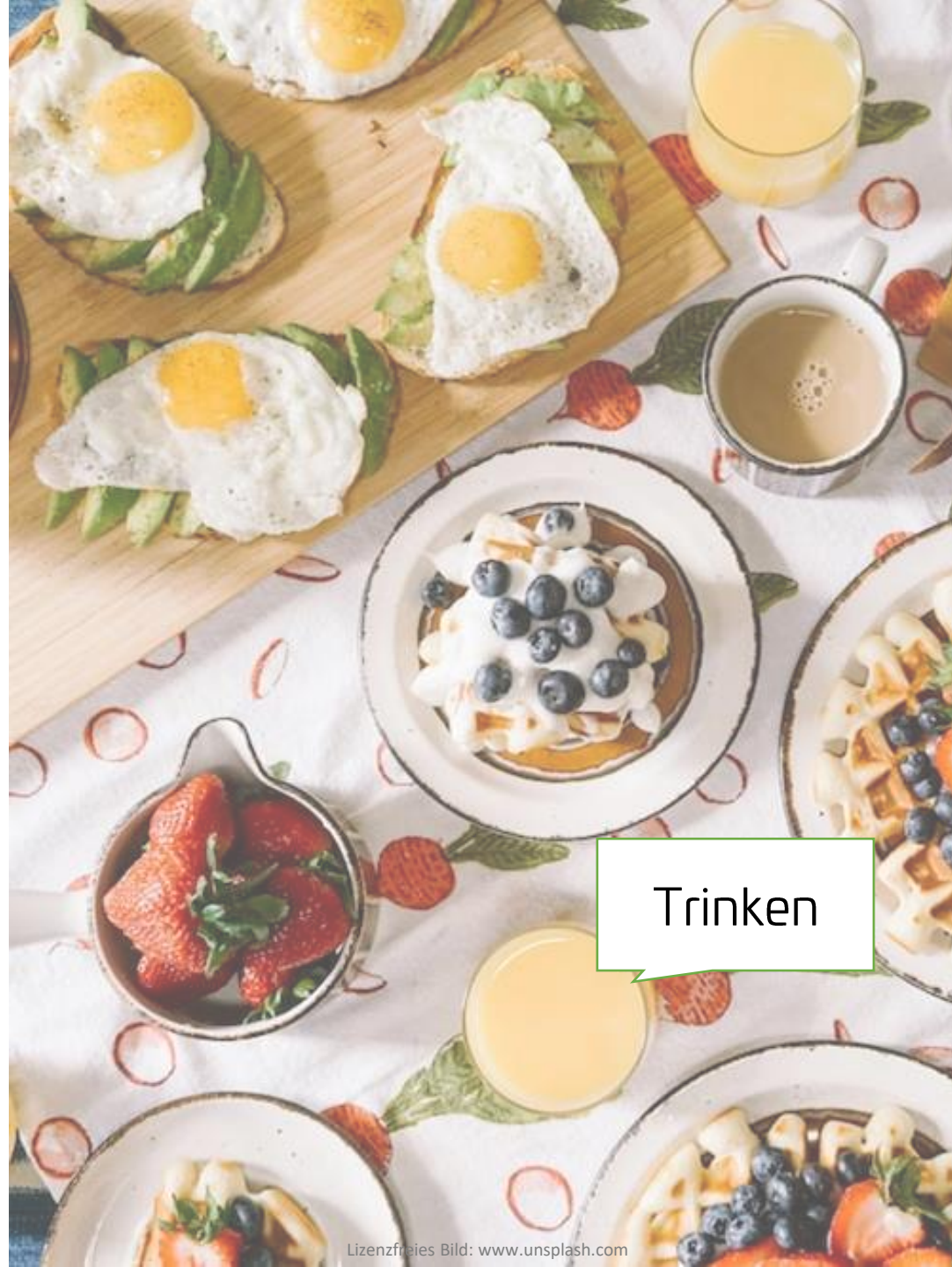


Hühnchen-Gemüse Wrap,
0,25 l Kakao



Auch auf Instagram
@sporternaehrungtirol

Trinken



Trinke ich genug?



Optimale Urinfarbe

Besonders rasches Rehydrieren: mit Sportgetränk

- ✓ Langes, intensives Training (über 60 min)
- ✓ Turnier, kurze Erholungszeit
- ✓ Viel geschwitzt

Sportgetränke

 = Wasser  + Zucker  + Salz 



Anti-Doping!
www.koelnerliste.com

Sportgetränke hausgemacht

Zutaten für 1 l Tee-Getränk



1000 ml

Gekochter & abgekühlter Tee

(z.B. Früchtetee, Kräutertee, Rooibos-Tee, Gewürztee)

40 g / 2 EL

Honig

1 g

Salz

Zutaten für 1 l Fruchtsaft-Getränk



700 ml

stilles Wasser

300 ml

Saft (z.B. Multivitamin, Apfel, Traube, Pfirsich, etc.)

1 g

Salz

Zutaten für 1 l Molke-Getränk



500 ml

stilles Wasser

500 ml

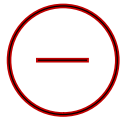
Fruchtmolke (z.B. Erdbeere, Mango, Banane etc.)

1 g

Salz



Lizenzfreies Bild: www.unsplash.com

-  Wasser, Mineralwasser, zuckerfreier Tee/Kaffee (in Maßen)
-  Säfte, Smoothies, Shakes, Milch Soft Drinks
-  Alkoholische Getränke, Energy Drinks



Zutaten für 1 großes Glas Shake:

- 150 ml Milch
- 2 EL Topfen
- 1 TL Erdnussmus
- 3 EL zarte Haferflocken
- 1 Prise Zimt
- 1 Banane

Beispiel – Schule & Sport

6:45		Beeren-Müsli, Milch & Joghurt, Apfel, Nüsse; Wasser
8:00- 9:30		Banane, Wasser
10:40		Brot mit Käse, Gurke & Salat; Wasser
14:00		Reis mit Hühnchen und Gemüse; Pudding; Wasser
17:00- 18:00		Müsliriegel, Saftgetränk
19:30		Vollkornbrot, Rührei, Tomate & Mozzarella; Wasser

Beispiel – Wettkampf

6:30		Haferflocken, Milch, Joghurt, Erdbeeren; Wasser
8:00		
9:00		Müsliriegel, Sportgetränk
10:00		Banane, Kakao
11:00		
12:00		Reiswaffeln, Latella
13:00		Spaghetti Bolognese, Salat; Wasser

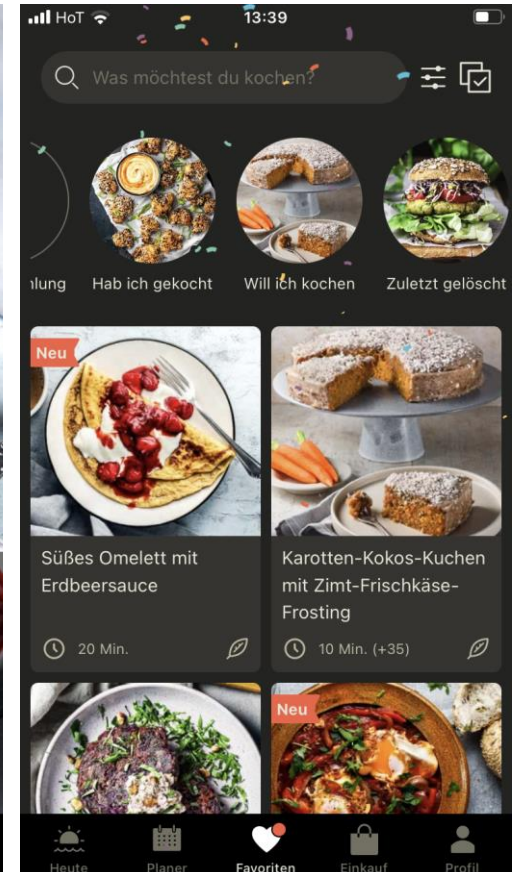
Broschüre Sporternährung für Jugendliche, Gesundheitsfond Steiermark

Jugendgerecht aufbereitete Infos zur Sporternährung

Neben einer 32-seitigen Broschüre zur Sporternährung für Jugendliche haben die Wissenschaftler*innen von Gesundheitsfonds Steiermark, Medizinischer Universität Graz und FH JOANNEUM/ÖGSE auch zehn Themenkärtchen und ein Tischset umgesetzt.



Apps



Kontakt

Marie Grundl

Mobil: +43 (0) 677 647 922 40

Mail: m.grundl@nlst.at

www.nachwuchsleistungssport-tirol.at



<https://www.facebook.com/nachwuchsleistungssporttirol/>



@sporternaehrungtirol



***Damit Talente
Sieger werden!***

#improvetalents