

Thema Ernährung

Fruchtsäfte sind keine guten Durstlöscher:

- **Fruchtsäfte haben viele Kalorien** und enthalten viel Fruchtzucker (Fruktose).
- Sie können sich negativ auf den **Stoffwechsel** (Erhöhung des Blutzuckerspiegels) auswirken.
- Fruchtsäfte tragen **nicht zum Sättigungsgefühl** bei.
- **Obst essen ist besser**, da zusätzlich sekundäre Pflanzen- und Ballaststoffe aufgenommen werden.

Smoothies sind kein Ersatz für Obst und Gemüse:

- **Besser:** Obst und Gemüse als Ganzes essen.
- Frisches Obst und Gemüse **halten länger satt** und haben eine geringere Energiedichte als Smoothies.
- Smoothies eignen sich **nicht als die Hauptaufnahmequelle von Obst und Gemüse**.
- Smoothies sind besser, **als gar kein Gemüse oder Obst** zu essen, sie erhöhen allerdings die Energiebilanz.

Dinkelmehl ist nicht prinzipiell gesünder als Weizenmehl:

- Es besteht kaum ein **Nährstoffunterschied** zwischen Weizen- und Dinkelmehl, es sollte bei beidem auf Vollkornprodukte geachtet werden.
- Jeder sollte **selbst entscheiden**, welches Mehl bevorzugt und besser vertragen wird.
- Bei **Allergien, Krankheiten und Unverträglichkeiten** bitte den/die Ärzt*in oder Ernährungsfachkraft zu Rate ziehen.
- Bei **vorliegender Glutenintoleranz/-unverträglichkeit** Produkte ohne Klebereiweiß verwenden.

Intervallfasten ist ein guter Einstieg in eine bewusste Ernährungsweise:

- Die **heutige Snackkultur** verleitet zu ständigem Essen.
- **Längere Pausen zwischen den Mahlzeiten** können Körper und Stoffwechsel entlasten, das ist **positiv für den Insulinspiegel und den Glykogenspeicher**.
- Der Körper entwickelt ein Gefühl für **Appetit und Hunger**.
- **Intervallfasten** führt nicht automatisch zum Gewichtsverlust, wenn die zugeführte Kalorienmenge höher ist als die benötigte Energie.

Eine einfache Formel hilft beim Abnehmen:

Um gesund abzunehmen ist die Kalorienbilanz entscheidend. Für die **Grundbilanz** gibt es eine ganz einfache Faustregel:

Frauen:

Grundumsatz (GU) in Kilokalorien (kcal) =
Körpergewicht (kg) x 0,9 x 24 Stunden

Männer:

Grundumsatz (GU) in Kilokalorien (kcal) =
Körpergewicht (kg) x 24 Stunden

Durch regelmäßiges Wiegen (auf einer normalen Waage) lässt sich prüfen, ob die aufgenommene Energie (kcal) im richtigen Verhältnis zu der verbrauchten Energie steht.

Kokosfett/-öl ist in Maßen verzehrt kein Problem:

- Aufgrund seines hohen Gehalts an gesättigten Fettsäuren **gilt Kokosfett als ungesund**.
- Die Aufnahme von **1 – 1,5 TL (10 - 15 g) pro Tag** ist jedoch in der Regel unbedenklich.

Thema Sport

Essen vor dem Training ist kein Problem:

- Um **Gewicht zu verlieren** ist die Energiebilanz entscheidend, unabhängig von der Zeit der Nahrungsaufnahme.
- Um den **Fettstoffwechsel zu aktivieren**, ist es besser bei geringer Trainingsbelastung auf Kohlenhydrate verzichten.
- Bei **intensivem Training** sind Kohlenhydrate wichtig, um die Belastungen auszuhalten.
- **2 bis 4 Stunden vor dem Training** können generell noch Kohlenhydrate aufgenommen werden.
- **Frauen** wird eher kein Nüchterntraining empfohlen.

Proteinangereicherte Nahrungsergänzungen sind kein Muss:

- **Ohne richtiges Training** kein Muskelaufbau.
- **Bei einer ausgewogenen Ernährung** besteht für Freizeitsportler kein Bedarf.
- **Sinnvoll**, wenn eine ausgewogene Ernährung nicht möglich ist oder wenn die **empfohlene Proteinmenge** (1,2 – 2 g/kg Körpergewicht pro Tag) nicht erreicht wird.
- **Können Leistungssportler*innen** bei der Regeneration helfen.

Bei Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-erkrankungen vor dem Krafttraining mit seinem/seiner Ärzt*in sprechen:

- Diese können **Kontraindikationen** für ein Krafttraining mit hohen Gewichten sein.
- Bei Unsicherheit **Gesundheitscheck** durchführen lassen.

Auch ohne teures Equipment ist effektives Training möglich:

Ideen für ein Training zu Hause:

- Kniebeugen
- Liegestütz
- Sit-Ups
- Unterarmstütz
- Seitstütz

Die Übungen wiederholen, z. B.

- 3 x 15,
- 3 x 20,
- 3 x 30 Sekunden.

Zur Steigerung Gewichte benutzen z. B. **Wasserflaschen** oder **leichte Hantelgewichte**.

Wichtig ist, dass die Übungsausführung korrekt ist – im Zweifel: Hilfe/Anleitung holen!

Es ist besser, Kraft- und Ausdauertraining nicht am gleichen Tag durchzuführen:

Empfehlung: Kraft- und Ausdauertraining voneinander trennen.

Besser: Trainings auf unterschiedliche Tage der Woche verteilen

- **2 x Krafttraining,**
- **3 x Ausdauertraining.**

Wenn dies nicht möglich ist:

Krafttraining VOR dem Ausdauertraining mit einem Abstand von 4 bis 6 Stunden.