



# Performance- Boost

Gemüse & Obst  
Klein, kompakt  
und nährstoffreich!



## → 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst täglich unterstützen deine Leistung. Wie? Ganz einfach!

- Beim Sport entstehen im Körper reaktive Sauerstoffmoleküle. In Übermaßen wirken diese zellschädigend. Die Vitamine und Mineralstoffe aus Gemüse und Obst helfen dabei, diese Moleküle unschädlich zu machen.
- Der natürliche Zucker der Früchte liefert schnell Energie, die Ballaststoffe wirken einem raschen Leistungsabfall entgegen.

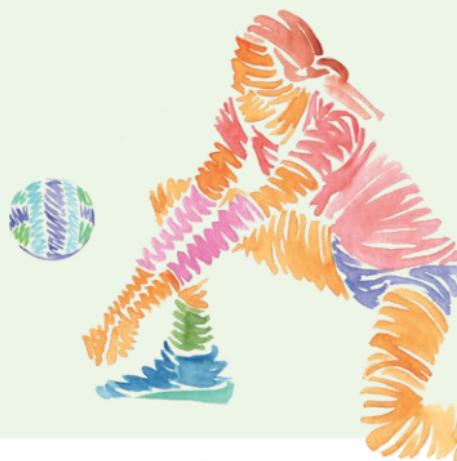
## → Also: Gönn dir Gemüsegerichte und greif auch beim saisonalen Obst zu!

- Iss steirische Äpfel oder Birnen oder eine Banane (am besten aus fairem Handel!).
- Saisonale Beeren sind der Hit als Topping auf Topfen nach dem Training.
- 2 Teile Wasser und 1 Teil Karotten- oder Rote-Rüben-Saft mit etwas Salz sind ein gutes Sportgetränk.
- Gemüseaufstriche passen zu jeder Jause.



Wie groß ist eine Portion?

Eine geballte Faust entspricht einer Portion Obst, Gemüse oder Hülsenfrüchten.



Gemüse bleibt häufig auf der Strecke. Hier geht's zu g'miasigen Ideen:





# Wasser marsch!

Die Flüssigkeits-  
versorgung im Sport



## → Trink ausreichend! Wer mehr schwitzt, muss auch mehr nachfüllen!

- Wiege dich vor und nach dem Training unbekleidet! Die Differenz verrät dir deinen Flüssigkeitsverlust.
- Auch an trainingsfreien Tagen sind mind. 1,5 Liter Wasser ein Muss.
- Zu wenig getrunken? Das merkst du an der Farbe deines Urins, dieser sollte möglichst hell sein.

## → Trinke das Richtige! Mit dem Schwitzen verlierst du nicht nur Wasser, sondern auch Mineralstoffe! Füllst du beides schon vor dem Training auf, unterstützt du deine Power!

- Ein 2:1 wasserverdünnter Gemüse- oder Fruchtsaft, z. B. ein steirischer Apfelsaft, mit etwas Salz bereitet dich aufs Training vor und regeneriert danach.
- Trainierst du länger als 1 Stunde, brauchst du auch währenddessen Flüssigkeitsnachschub!
- Abseits des Trainings versorgt dich pures Wasser ideal.

### Schwindelig? Kopfweh? Dehydriert?

Trinke regelmäßig und bevor du Durst hast. Dann ist dein Körper gut mit Flüssigkeit versorgt.



Willst du mehr wissen?





# Volles Korn voraus!

Vollkornprodukte  
Energieleveranten  
mit Benefits



# → Kohlenhydrate sind die Basis deiner Leistung! Je nach Belastungsintensität sind verschiedene Arten dieser Energiequelle sinnvoll:

- Schnell abbaubare Kohlenhydrate, wie sie in Obst, Säften oder Weißmehl-Produkten vorkommen, liefern rasch Energie.  
Isst du sie vor und während der Belastung, boosten sie deine Ausdauer.
- Vollkornprodukte und Kartoffeln liefern komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe.
  - Sie halten den Blutzucker stabiler und versorgen den Körper länger mit Energie, indem sie langsamer abgebaut werden.
  - Sie sind die Basis deiner Ernährung und füllen deine Speicher längerfristig.

## TIPP!

Feine Haferflocken sind leicht verdaulich! In Kombination mit Obst und Joghurt sind sie eine perfekte Trainingsmahlzeit.



Kooperationsprojekt „GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN – Sporternährung für Jugendliche“, Stand: September 2021.  
GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN ist die Initiative der Fach- und Koordinationsstelle Ernährung des Gesundheitsfonds Steiermark,  
finanziert aus den Mitteln des Gesundheitsförderungsfonds Steiermark. [www.gemeinsam-geniesen.at](http://www.gemeinsam-geniesen.at)

Willst du mehr wissen?





# Schnell wieder fit!

„Post-Workout“  
Regeneration  
nach dem Sport



- Für die sportliche Leistung ist Erholung ebenso wichtig wie Training. Und dazu brauchst du keine Proteinriegel oder Shakes in Pulverform!
- Mit dieser Kombi unterstützt du deinen Körper gleich nach dem Training\* bei der Erholung:

- **Wasser marsch!** Durch's Schwitzen verlorene Flüssigkeit soll rasch aufgetankt werden! Aber Achtung: Auch Nachschub an Mineralstoffen und Zucker ist nötig! Ein wasserverdünnter Frucht- oder Gemüsesaft mit einer Prise Salz füllt deine Speicher auf.
- **Carbo-Reloading:** Verbrauchte Energiespeicher sollen wieder gefüllt werden. Iss Kohlenhydrate aus Früchten, Kartoffeln, Brot, Getreide, Pasta und Reis!
- **Muskel-Wellness:** Eiweiß nach dem Training fördert Aufbau und Reparatur der Muskulatur. Iss Linsen, Bohnen, Erbsen, Milchprodukte, Eier oder auch etwas Fisch oder (Bio-)Fleischprodukte.

\* in den ersten 30 Minuten nach dem Training

Kohlenhydrate und Eiweiß gemeinsam zuzuführen ist die ideale Erholungskombi.

### Wie wär's mit einem Beerenshake?

2 Handvoll Beeren mit 1/2 Pkg. Buttermilch mixen



Willst du mehr wissen?





# Meal-Timing

Das Richtige  
zur rechten Zeit!



→ Um maximale Leistungen zu erbringen, muss dein Körper regelmäßig mit Energie versorgt werden. Dazu solltest du die Mahlzeiten über den Tag verteilen.

- Leistungstiefs und Heißhunger lassen sich vermeiden, wenn du tagsüber etwa alle 3 Stunden isst.
- Teile deine Mahlzeiten in 3 Hauptmahlzeiten und 2–3 Snacks auf.

→ **Timing-Tipps fürs Training:**

- 2–3 Stunden vor Trainings eine Hauptmahlzeit
- 1 Stunde (jedoch max. 15 Minuten) vor Ausdauer-Trainings ein kleiner kohlenhydratreicher bzw. vor Kraft-Trainings ein proteinreicher Snack
- Versorge deine Muskeln innerhalb von 30 Minuten nach dem Workout mit Protein und Kohlenhydraten, um die Erholung zu fördern. ABER: Nicht zu viel des Guten! Supplamente sind nicht nötig. Wie wär's mit einem Käsebrot?



Kooperationsprojekt „GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN – Sporternährung für Jugendliche“, Stand: September 2021.  
GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN ist die Initiative der Fach- und Koordinationsstelle Ernährung des Gesundheitsfonds Steiermark,  
finanziert aus den Mitteln des Gesundheitsförderungsfonds Steiermark. [www.gemeinsam-geniesen.at](http://www.gemeinsam-geniesen.at)

Willst du mehr wissen?





# Nahrungs- ergänzungsmittel und Supplemente im Sport



## → Durch intensives Training steigt der Bedarf an Energie, Vitaminen und Mineralstoffen.

- Der Griff zu Proteinshakes, Supplementen oder angereicherten Sportgetränken liegt nahe. ABER VORSICHT: Diese sind meist nicht nötig, für Jugendliche nicht empfohlen, kosten zusätzliches Geld und sind in Übermaßen sogar gefährlich!
- Besprich die Einnahme von Supplementen immer mit Ärzt\*innen und bleibe kritisch!

## → Du kannst den Mehrbedarf gut über gezielte Nahrungsauswahl decken.

- Proteinreiche Lebensmittel versorgen deinen Körper ausreichend.
- Mineralstoffe wie z. B. Eisen nimmst du über Linsen, Erbsen, Kürbiskerne, Fenchel, Spinat, Hirse, Quinoa oder rotes Fleisch auf. Kombiniert mit Vitamin C aus Paprika oder Orangen sind sie für den Körper gut verwertbar.



Willst du mehr wissen?





# Fette in der Sporternährung

So bringst du deine Leistung in die Gänge



## → Je mehr du trainierst, desto mehr Fett brauchst du!

- Dein Körper benötigt Fett zur Aufnahme von Vitaminen, für die Zellqualität und als Energielieferant.
- Omega-3-Fettsäuren schützen die Muskeln vor trainingsbedingten Verletzungen und fördern ihre Regeneration. Durch Verbesserung der Herz- und Gefäßfunktion fördern sie die Leistung. Sie wirken Gelenksentzündungen und -schmerzen entgegen und reduzieren entzündliche Prozesse im Körper.

Schon eine Handvoll Walnüsse oder ein Teelöffel Leinöl täglich versorgt dich mit der benötigten Menge an Omega-3-Fettsäuren.

## → Greif zu hochwertigen Fettquellen!

- Pflanzliche Öle, Nüsse und Samen wie Rapsöl, Leinöl, Walnüsse, Haselnüsse, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, aber auch Fisch wie z. B. die Lachsforelle sind wichtige Quellen hochwertiger Fette.



Willst du mehr wissen?





# Energiebedarf im Sport

→ Achte auf dein Gewicht! Ein zu geringes Körpergewicht verursacht Probleme

→ Wird zu wenig Energie aufgenommen, kann das drastische Folgen für die Entwicklung, Konzentration und Leistung haben:

- Der Hormonhaushalt gerät durcheinander. Bei Mädchen kann die Menstruation ausbleiben, bei Burschen die Potenz beeinträchtigt sein.  
Die langfristige Folge: Knochenschwund!
- Das Immunsystem ist beeinträchtigt.
- Der Trainingsfortschritt bleibt aus, das Verletzungsrisiko steigt.

→ Gleiche den Energieverbrauch durch ausreichend Essen aus!

- Z. B. bei Trainings mittlerer Intensität (d. h. du kannst noch sprechen, aber nicht mehr singen) entspricht die verbrauchte Energie in 60 Minuten bei einer 60 kg schweren Person jener, die in einem Becher Joghurt mit 3 Esslöffeln Haferflocken und einem Apfel oder 2 Stk. Vollkornbrot mit Topfenaufstrich steckt.

Du brauchst Hilfe?

Essstörungshotline:

0800 20 11 20

hilfe@essstoerungshotline.at



Willst du mehr wissen?





Höher, schneller,  
weiter!

Leistungssteigerung  
im Sport



## → Nicht nur das Training, auch die Versorgung des Körpers mit Flüssigkeit und Energie ist die Basis für optimale Leistung.

- Achte auf eine gute Versorgung mit Flüssigkeit und Energie VOR und NACH dem Training entsprechend dem Meal-Timing!
- Dauert das Training länger als 60 Minuten, solltest du auch währenddessen für Nachschub sorgen.
- Kohlenhydrat- und mineralstoffhaltige Getränke haben sich hier bewährt. Z. B. sind Tee mit Honig oder Fruchtmolke mit etwas Salz geeignet. Dadurch kannst du einen Leistungseinbruch verhindern und ausdauernder trainieren.

## → Achte auf genügend Schlaf!

- Der größte Leistungszuwachs findet während der Regeneration und Erholung statt. 8–10 Stunden sind meist ideal.
- Für eine erholsame Nacht solltest du 2 Stunden vor dem Zubettgehen die letzte große Mahlzeit einnehmen und intensive sportliche Aktivitäten kurz davor meiden.

### TIPP!

Für erholsamen Schlaf komm ohne Display zur Ruhe, da das Licht die Schlafqualität stört.



Kooperationsprojekt „GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN – Sporternährung für Jugendliche“, Stand: September 2021.  
GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN ist die Initiative der Fach- und Koordinationsstelle Ernährung des Gesundheitsfonds Steiermark,  
finanziert aus den Mitteln des Gesundheitsförderungsfonds Steiermark. [www.gemeinsam-geniesen.at](http://www.gemeinsam-geniesen.at)

Willst du mehr wissen?





# Eiweiß

Starke Kombinationen  
für den Muskelaufbau





## TIPP! Iss Eiweiß über den Tag verteilt!

Dein Körper kann nur etwa 20–25 g pro Mahlzeit verwerten.

→ Bei ausgewogener Ernährung nimmst du genug Eiweiß auf.

- Der Konsum von Eiweißshakes ist nicht nötig, um den Bedarf zu decken.
- Zu viel Eiweiß kann die Niere belasten.

→ Eiweiß befindet sich in pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln wie Erbsen, Bohnen, Linsen, Nüssen sowie Soja- und Milchprodukten, Fleisch, Fisch und Eiern.

- Ideal ist es, verschiedene Quellen zu kombinieren. Dadurch ergänzen sich die einzelnen Eiweiß-Bausteine und deren Verwertbarkeit wird gesteigert. Bevorzuge pflanzliches Protein und ergänze es mit tierischem. Z. B. Chili con Carne mit Bohnen und Rindfleisch, Kichererbsen-Curry mit Reis oder Hirseauflauf mit Milch und Eiern.



Kooperationsprojekt „GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN – Sporternährung für Jugendliche“, Stand: September 2021.  
GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN ist die Initiative der Fach- und Koordinationsstelle Ernährung des Gesundheitsfonds Steiermark, finanziert aus den Mitteln des Gesundheitsförderungsfonds Steiermark. [www.gemeinsam-geniesen.at](http://www.gemeinsam-geniesen.at)

Willst du mehr wissen?

