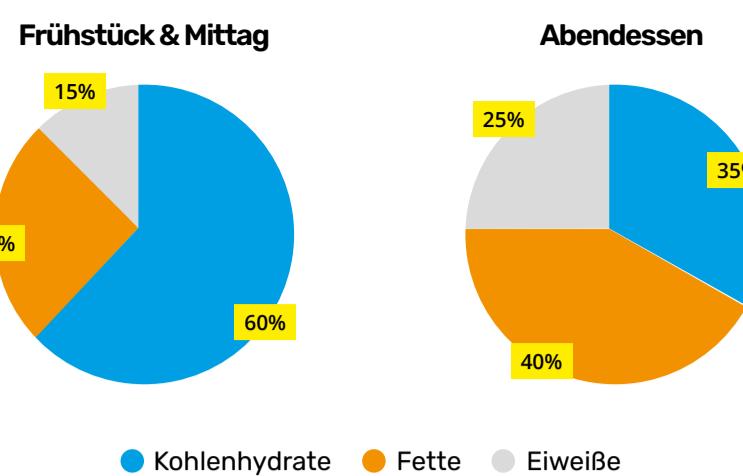


# Fussball & Ernährung

## „Idealbild“ Nährstoffverteilung:



Die Mischung der Ernährung ist der Schlüssel zum Erfolg. Jede Mahlzeit sollte hochwertige Eiweiße, moderat Kohlenhydrate und aktivierende Fettsäuren enthalten.

### Kohlenhydrate



- drei wichtige Faktoren bei Zufuhr:
  - ⌚ Quantität, Qualität, Timing
- gemieden werden sollten:
  - ⌚ helle Weizenprodukte, Süßigkeiten, Zucker, Honig, Alkohol
  - ⌚ in Maßen + richtiges Timing: Obst, Milchprodukte
  - ⌚ unbedenklich:
    - ⌚ Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Salat
  - ⌚ komplexe Kohlehydrate zuführen
  - ⌚ zweimal täglich ⌚ Timing! ⌚ Vollkornprodukte: Obst, Gemüse, Kartoffeln

Name	kcal	Fett	Kohlehydrate	Eiweiß
Quinoa	366	6g	64g	13g
Banane	95	0g	21g	1g
Hafervollkornflocken	370	7g	63g	13g
Süßkartoffeln	111	1g	24g	2g
Hirse	114	1g	22g	3g

### Fette



- Fette essentiell für Muskelaufbau & Fettabbau
- hauptsächlich ungesättigte Fettsäuren zu führen
  - ⌚ mehr pflanzliche als tierische Fette
- Empfehlung: Kokosöl
- ⌚ gesättigte Fettsäure, dennoch gesund & hohe Hitzebeständigkeit
- ⌚ gehärtete Fette / Transfette meiden Cholesterin in zu großer Menge
- ⌚ ungesund, ABER essentiell für Muskelaufbau

Name	kcal	Fett	Kohlehydrate	Eiweiß
Lachs	208	6g	64g	13g
Avocado	160	0g	21g	1g
Leinöl	879	7g	63g	13g
Olivenöl	884	1g	24g	2g
Chia-Samen	440	1g	22g	3g

### Eiweiße



- Grundbausteine = Aminosäuren
- Aminosäuren können nicht selbst vom Körper gebildet werden > müssen zugeführt werden
- Funktion: Aufbau / Stärkung von Muskeln, Sehnen, Bändern
- tägliche Dosis: 1,2 bis 1,7 g pro Kilogramm Körpergewicht
- für höheren Wirkungsgrad sind Lebenskombinationen wichtig:

#### MILCHPRODUKTE

- ⌚ Müsli mit Joghurt

#### EIER

- ⌚ Pellkartoffeln mit Quark

#### HÜLSENFRÜCHTE

- ⌚ Spätzle & Linsen

Name	kcal	Fett	Kohlehydrat	Eiweiß
Sojaflocken	340	20g	3g	40g
Parmesan	440	35g	0g	32g
Erdnüsse	576	48g	7g	30g
Kürbiskerne	565	46g	3g	35g
Thunfisch	219	15g	0g	22g

### Mikronährstoffe



#### VITAMIN D

- ⌚ tägliche Dosis: 50 mcg
- ⌚ senkt Verletzungswahrscheinlichkeit die auf Ermüdung resultiert

Name	kcal (ug/100g)
Hering	13

#### EISEN

- ⌚ tägliche Dosis: 15 mg
- ⌚ Sauerstofftransport im Blut
- ⌚ korreliert mit Trainingsmotivation

Tierische Lebensmittel	Eisen (mg/100g)	Pflanzliche Lebensmittel	Eisen (mg/100g)
Salzhering (abgetropft)	13	Sesamsaat	6 bis 10
Schwein (Leber, Milz, Niere)	10 bis 20	Weizenkeime	8
Rind (Leber, Milz, Niere, Linsen, Mungobohne)	7,1 bis 10	Weisse Bohnen, Limabohne (Samen)	6
Huhn (Leber)	7,4	Hafervollkornflocken	4,6

#### ZINK

- ⌚ fördert Regeneration
- ⌚ durch Mangel werden Heilungsprozesse verlangsamt

Lebensmittel	Zinkgehalt (mg/100g)
Austern	22
Weizenkeime	17
Weizenkleie	9,4

#### MAGNESIUM / KALIUM

- ⌚ tägliche Dosis: 600mg
- ⌚ Regeneration der Muskulatur nach Schnelligkeitsbelastungen

Lebensmittel	Magnesium (mg/100g)	Lebensmittel	Kaliumgehalt (mg/100g)
Sonnenblumenkerne	420	Steinpilze (getrocknet)	2000
Kakaopulver	414	Sojabohnen	1710
Erdnussbutter	410	Magermilchpulver	1600
Hirse	270	Aprikose (getrocknet)	1400