Ernährung im Sport – Grundlagen für Gesundheit und Leistung

Eine ausgewogene Ernährung ist für sportlich aktive Menschen essenziell – unabhängig davon, ob sie im Breitensport, im leistungsorientierten Ausdauerbereich oder im höheren Alter aktiv sind. Auch Kinder und Jugendliche, die Sport treiben, profitieren von einer gezielten Nährstoffversorgung. Denn: Wer sich bewegt, stellt besondere Anforderungen an seinen Körper – und der braucht dafür die richtigen „Bausteine“.

Was Sportler*innen brauchen

Sport erhöht den Energie- und Nährstoffbedarf. Entscheidend ist dabei nicht nur die Menge, sondern auch die Qualität der Lebensmittel:

- **Kohlenhydrate** liefern schnell verfügbare Energie – wichtig vor und während intensiver Belastungen.
- **Proteine** unterstützen den Muskelaufbau und die Regeneration.
- **Fette** sind wichtige Energielieferanten, insbesondere bei längeren Belastungen.
- **Vitamine und Mineralstoffe** wie Eisen, Magnesium oder B-Vitamine sind für den Energiestoffwechsel und die Muskelfunktion unerlässlich.
- **Flüssigkeit** ist zentral: Schon ein Flüssigkeitsverlust von 2 % des Körpergewichts kann die Leistungsfähigkeit deutlich mindern

Der DGE-Ernährungskreis zeigt auf einen Blick wie eine gesunde und ökologisch nachhaltige Ernährung aussieht. Er ist damit eine Art Wegweiser mit Beispielen für eine optimale Lebensmittelauswahl. Die

Größe der Lebensmittelgruppe veranschaulicht dabei den Anteil an der Ernährung. Je größer eine Lebensmittelgruppe ist, desto mehr kann daraus gegessen werden. Empfehlenswert ist es, innerhalb der Gruppen die Vielfalt an Lebensmitteln zu nutzen und abwechslungsreich zu essen.

Eine gesunde und umweltschonende Ernährung ist zu mehr als ¾ pflanzlich und knapp ¼ tierisch.

Die größte Lebensmittelgruppe sind die Getränke in der Mitte des Kreises. Als nächstes bilden pflanzliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Getreide und Kartoffeln sowie Öle den größten Teil des Kreises. Tierische Lebensmittel wie Milch und Milchprodukte, Fisch, Fleisch und Ei ergänzen die Auswahl.

Wird die Zusammenstellung an einem Tag nicht erreicht? Nicht schlimm, wichtig ist die Wochenbilanz. Ausreichend Bewegung ist wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden.

- „**Getränke**“ stehen als größte Lebensmittelgruppe mit einer täglichen Trinkmenge von rund 1,5 Litern im Zentrum des DGE-Ernährungskreises
- Pflanzliche Lebensmittel wie „**Obst und Gemüse**“, „**Hülsenfrüchte und Nüsse**“ und „**Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln**“ liefern Kohlenhydrate, Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Sie sind die Basis einer gesunden Lebensmittelauswahl.
- Bei der Gruppe „**Öle und Fette**“ ist vor allem die Qualität entscheidend. Pflanzliche Öle liefern wertvolle ungesättigte Fettsäuren und Vitamin E.
- Tierische Lebensmittel aus der Gruppe „**Milch und Milchprodukte**“ sowie der Gruppe „**Fleisch, Wurst, Fisch und Eier**“ ergänzen in kleinen Portionen den Speiseplan.

Altersgerechte Ernährung

Altersgerechte Ernährung

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Stoffwechsel. Der Energiebedarf sinkt, während der Bedarf an bestimmten Nährstoffen steigt. Besonders wichtig sind:

- **Ausreichende Proteinzufuhr**, um Muskelabbau vorzubeugen.
- **Kalzium und Vitamin D**, um die Knochengesundheit zu erhalten.

- **Ballaststoffe**, um die Verdauung zu unterstützen.

Ernährung bei Kindern und Jugendlichen im Sport

Ernährung bei Kindern und Jugendlichen im Sport

Wachstum, Entwicklung und sportliche Aktivität stellen hohe Anforderungen an die Ernährung junger Menschen. Wichtig sind:

- **Regelmäßige Mahlzeiten** mit komplexen Kohlenhydraten, Eiweiß und gesunden Fetten.
- **Ausreichend Flüssigkeit**, besonders bei Training und Wettkämpfen.
- **Vermeidung von Diäten**, die das natürliche Wachstum beeinträchtigen könnten

Ernährungsmythen

Ernährungsmythen

„Man muss 3 Liter Wasser am Tag trinken.“
Der Flüssigkeitsbedarf ist individuell. Entscheidend ist, regelmäßig zu trinken – besonders vor, während und nach dem Sport. Durst ist ein spätes Warnsignal.

„Pflanzliche Ernährung ist für Sportler*innen ungeeignet.“
Auch eine rein pflanzliche Ernährung kann alle notwendigen Nährstoffe liefern – mit guter Planung und ggf. gezielter Supplementierung (z. B. Vitamin B12).

„Fünf Portionen Obst und Gemüse sind zu viel.“
Die DGE empfiehlt tatsächlich **mindestens fünf Portionen täglich** – das entspricht etwa 400 g Gemüse und 250 g Obst.

„Zucker ist grundsätzlich schlecht.“
Natürlich vorkommender Zucker (z. B. in Obst) ist unproblematisch. Problematisch sind **hochverarbeitete Produkte mit zugesetztem Zucker**, die wenig Nährstoffe liefern.

Weiterführende Informationen und Quellen:

Vertiefende Inhalte findest du hier:

- Gut essen und trinken – die DGE-Empfehlungen | DGE
- Ernährung und Sport | DGE
- Ernährung älterer Menschen | DGE
- Ernährung von Kindern und Jugendlichen | DGE
-

Dieser Text ist mit KI-Unterstützung entstanden.