

NICOLAS AUBINEAU

Runningfood

REZEPTE UND ERNÄHRUNGSTIPPS ZUR LEISTUNGSSTEIGERUNG



Essen für Läufer – kompliziert oder einfach?

Wenn es um Ernährung geht, sind Theorien und Dogmen nicht weit. Eigentlich ist es ganz einfach: Eine vielfältige und abwechslungsreiche Ernährung garantiert eine gute Gesundheit. Aber was genau bedeutet „vielfältig und abwechslungsreich“? Dafür gibt es einige Grundregeln.

Vielfalt und Abwechslung

- Ein Gericht aus verschiedenen Zutaten zusammenstellen, diese besorgen und

zubereiten.

- Mehrere unterschiedliche Mahlzeiten pro Tag einnehmen.
- Nicht immer das Gleiche essen, den Speiseplan der Jahreszeit anpassen.
- Beim Essen mitberücksichtigen, ob man zu Hause, auswärts oder sogar unterwegs isst.
- Unverarbeitete Lebensmittel bevorzugen.

Von allem etwas, aber in kleinen Mengen, heißt die Devise. Und wie viel soll man essen? Genügend, um das Hungergefühl und damit Mangelerscheinungen auszugleichen. Aber nicht so üppig, dass es sich auf der Waage bemerkbar macht.

Die richtige Menge orientiert sich nicht nur an Kaloriengehalt und Nährwert. Sie ist

individuell verschieden.

Auch schwankende Parameter spielen eine Rolle, z. B. der Gemütszustand und die berufliche und familiäre Situation sowie die Trainingsintensität (Wintertraining, Wettkampfvorbereitung). Wer seine Ernährung verbessern will, sollte nachforschen, welche dieser Faktoren seine Ernährungsgewohnheiten wie beeinflussen. Jedes Lebensmittel hat seine Vorzüge (industriell stark verarbeitete Produkte ausgenommen). Dabei spielt neben Qualität und Quantität auch die Häufigkeit, mit der ein Lebensmittel in unserem Speiseplan auftaucht, eine Rolle: Einige essen wir tendenziell zu oft (Fleisch- und Wurstwaren, Butter, gesättigte Fettsäuren usw.), andere zu selten (Gemüse, Obst, Fisch, Ballaststoffe, Omega-3-Fettsäuren usw).



ZWÖLF GRUNDREGELN EINER AUSGEWOGENEN ERNÄHRUNG

- 1• Mindestens 1,5 l Wasser pro Tag trinken.
Menge je nach körperlicher Aktivität und

Umgebungstemperatur erhöhen.

- 2• Die tägliche Nahrungsaufnahme auf mehrere regelmäßige Mahlzeiten verteilen. So werden Heißhunger, das Ausweichen auf ungesunde Knabberereien oder Fressattacken vermieden. Empfehlenswert sind drei größere Mahlzeiten und ein oder zwei Zwischenmahlzeiten pro Tag; hier entscheiden persönliche Umstände und Bedürfnisse. Das Abendessen sollte eine normale Mahlzeit sein, nicht extra leicht, aber auch nicht die Hauptmahlzeit des Tages.
- 3• Salzzugaben sind nicht nötig, unsere Nahrungsmittel enthalten bereits ausreichend Salz. Mineralwässer mit einem Natriumgehalt von mehr als 100 mg/l meiden. So kann man sicher sein,