

**DIE BESTEN LEBENSMITTEL,  
TIPPS FÜR DEN EINKAUF &  
FÜR DIE ERNÄHRUNG IM  
SPORT-ALLTAG**

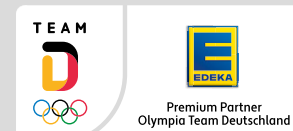
Mit dem Foodguide von EDEKA und dem DOSB wirst du zum Ernährungsprofi. Mit dem nötigen Wissen über Lebensmittel und den richtigen Rezepten holst du jetzt noch mehr aus dir heraus! Gemeinsam mit den Ernährungsberater\*innen an deinem Olympiastützpunkt kannst du deinen ganz persönlichen Plan entwickeln.



TEAM DEUTSCHLAND

# DEIN FOOD- GUIDE

- + ALLE NÄHRSTOFFE AUF EINEN BLICK**
- + DIE BESTEN LEBENSMITTEL-TIPPS FÜR ATHLET\*INNEN**
- + MIT POWER-REZEPTEN FÜR DEN SPORT**





## INHALT

- 04 | DEIN PLAN
- 10 | DEINE LEBENSMITTEL
- 32 | DEIN KÖRPER
- 38 | DEIN ALLTAG
- 44 | DEINE REZEPTE

Liebe Athletinnen und Athleten,

neben dem richtigen Trainingsplan ist die richtige Ernährung ein wesentlicher Erfolgsfaktor im Sport. Dabei habt ihr ganz unterschiedliche Anforderungen, Bedürfnisse und Vorlieben.

### **DIE EINE RICHTIGE SPORTLER\*INNEN-ERNÄHRUNG GIBT ES DAHER NICHT!**

Insgesamt ist das Gesundheitsbewusstsein unter euch in den letzten Jahren stark gestiegen. Euer Anspruch, durch die Ernährung sowohl das Training, die Regeneration als auch eure Leistungsfähigkeit zu unterstützen, ist ausgeprägter denn je. Zwischenzeitlich gibt es auch zahlreiche wissenschaftliche Erkenntnisse, dass eine gute Ernährung das Leistungsvermögen und die Gesundheit positiv beeinflussen. Im Umkehrschluss beeinträchtigt eine schlechte Ernährung die Leistungsfähigkeit noch viel ausgeprägter.

Um mit individuellen Ernährungskonzepten langfristig Erfolg zu haben, solltet ihr nicht nur den Nähr- und Wirkstoffbedarf berücksichtigen, sondern die Speisen vor allem genießen. Freude beim Essen und Trinken kann damit, neben der Deckung des Energiebedarfs und der Optimierung allgemeiner physiologischer Funktionen des Körpers, auch zu eurer mentalen Entspannung und Regeneration beitragen.

Immer mehr erfolgreiche Athlet\*innen nehmen ihre Ernährung selbst in die Hand, probieren aus, was ihnen am besten schmeckt und was für sie persönlich am besten funktioniert. Der Team D-Foodguide von EDEKA und dem DOSB liefert euch viele Informationen und Anregungen, um selber zu „Food-Expert\*innen“ zu werden und gemeinsam mit den Ernährungsberater\*innen an den Olympiastützpunkten den für euch individuell optimalen Ernährungsplan zu erarbeiten.

Ich wünsche euch viel Erfolg in Training und Wettkampf und vor allem viel Spaß beim Genießen!

**Prof. Dr. med. Bernd Wolfarth**  
 Leitender Olympia-Arzt des  
 Deutschen Olympischen Sportbundes  
 und ärztlicher Leiter der Abteilung  
 Sportmedizin an der Charité



# DEIN PLAN

Nimm deine Ernährung in die eigene Hand und erfahre, wozu dein Körper fähig ist. Wenn du dabei Unterstützung brauchst, hole dir Rat und Hilfe bei den Ernährungsberater\*innen an deinem Olympiastützpunkt



„ICH KOCHTE SEHR GERNE – AM LIEBSTEN MIT FRISCHEN LEBENSMITTELN.“

Ramona Hofmeister,  
Snowboarderin



## RAMONA HOFMEISTER

**Sportart:** Snowboard

**Jahrgang:** 1996

**Anforderungen:** Snowboard ist eine Schnellkraftsportart. Die Verbindung aus Kraft, Schnelligkeit und perfekter Koordination macht Sportarten wie Snowboarden, Skifahren oder Turnen aus. Wichtig ist eine eiweiß- und kohlenhydratreiche Ernährung.

**Mein Tipp:** „Couscous ist meine perfekte Zutat, die ich während der Wettkampfphasen immer dabei habe. Er löst sich unterwegs ganz leicht auf unterschiedliche Arten zubereiten und passt zu fast allem.“

# DEIN ENERGIEBEDARF

Dein Körper ist das reinste Kraftwerk – vor allem deine Muskelzellen, in denen viel Energie benötigt wird. Dein Energieumsatz hängt dabei von mehreren Faktoren ab

**Größe und Muskelmasse:** Je größer du bist, desto höher ist dein Energiebedarf. Das Gleiche gilt für die Muskelmasse: Je mehr Muskeln, desto mehr Energie braucht dein Körper – auch außerhalb des Trainings. Denn auch da müssen deine Muskeln versorgt werden.

**Wachstumsphase:** Bist du noch im Wachstum? Dann hast du einen erhöhten Energiebedarf im Vergleich zu erwachsenen Team-Kamerad\*innen. Denn die Verlängerung der Knochen, Sehnen, Bänder und der Aufbau des dazugehörigen Binde- und Muskelgewebes kosten richtig viel Energie.

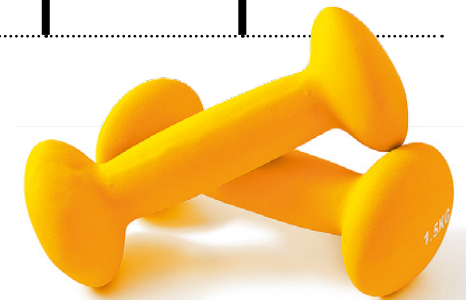
**Training:** Bewegung verbraucht Energie. Je mehr Trainingsstunden, desto höher auch dein Energiebedarf. Und ein anstrengendes Training verbraucht mehr Energie als ein lockeres. In Wochen, in denen viele intensive Einheiten angesetzt sind, ist dein Energieverbrauch daher höher als in normalen Trainingswochen.

**Trainiertheitsgrad:** Je besser du trainiert bist, desto mehr Energie setzt du in deinen Trainingseinheiten um. Denn du kannst mehr leisten, weil dein Körper mehr Energie bereitstellen kann. Je besser du trainiert bist, desto mehr musst du also auf deinen Energiehaushalt achten.

## SCHWER ZU VERGLEICHEN

Warum es die eine Sportler\*innen-Ernährung nicht gibt? Weil Spitzensportler\*innen je nach Sportart sehr unterschiedlich „gebaut“ sind. Das beeinflusst stark den Ruheumsatz (= Energieumsatz beim ruhigen Sitzen ohne jede Tätigkeit über 24 Stunden). Dazu kommt die hohe Bandbreite an Trainingsinhalten. Ob 2.600 oder 4.600 Kilokalorien pro Tag: Für die Portionsgrößen und die Lebensmittelauswahl macht das einen großen Unterschied.

Sportler*in Alter	Eiskunstläuferin 22 Jahre	Gewichtheber 27 Jahre	RadSPORTler 20 Jahre
Größe (m)	1,57	1,78	1,87
Gewicht (kg)	47	95	78
Körperfettanteil (%)	12	18	6
Ruheumsatz (kcal/Tag)	1.410	2.210	2.110
Training/Woche (Std.)	30 (Eis, Ballet, Tanz, Ausdruck)	24 (20 Stunden Kraft plus 4 Stunden Ausdauer)	24 (Radfahren extensiv)
Durchschnittlicher Gesamtenergieumsatz (kcal/Tag)	2.600	3.500	4.600



## BEHALTE DEINE ENERGIEZUFUHR IM AUGE

Das Verhältnis von Muskel- zu Fettmasse ist in vielen Sportarten wichtig für Topleistungen. Entscheidende Stellschraube dafür ist die Energiezufuhr. Wenn du zum Beispiel in der Muskelaufbauphase keine Erfolge siehst, ist das mit hoher Wahrscheinlichkeit zu wenig. Denn der Aufbau von zusätzlichem Muskelgewebe „kostet“ Kalorien. Hat der Körper zu wenig Energie zur Verfügung, kommt der Baustoffwechsel ins Stocken. Um Fettmasse abzubauen, muss die Energiezufuhr niedriger als der Energiebedarf sein. Bei Leistungssportler\*innen darf das Defizit aber nicht zu hoch ausfallen. Sonst bist du zum einen im Training nicht mehr so belastbar. Zum anderen bleibt

nicht mehr genug Energie für den Basisstoffwechsel übrig. Erhöhte Infektanfälligkeit, gehäuftes Auftreten von Stressfrakturen, ein abgesenkter Ruheumsatz und eine unregelmäßige oder ausbleibende Periodenblutung bei Mädchen und Frauen sind häufig beobachtete gesundheitliche Folgen, wenn der Körper über einen längeren Zeitraum zu wenig Energie bei vollem Training bekommt. In der Fachsprache nennt man diese Konstellation „relatives Energiedefizit im Sport“. Es kann deine Sportkarriere ruinieren. Deshalb hole dir im Zweifel Hilfe für dein Gewichtsmanagement, zum Beispiel bei der Ernährungsberatung an deinem Olympiastützpunkt.

# WELCHER SPORT-TYP BIST DU?

Schnell und explosiv oder über lange Distanzen und ausdauernd: Jede Kategorie bringt eigene Anforderungen mit sich und beansprucht unterschiedliche Energiequellen. Im Trainingsalltag liegt oft sogar eine Kombination von verschiedenen Belastungsformen vor und der Übergang der Kategorien ist fließend

## ENERGIE TANKEN

Gerade für Spitzensportler\*innen lohnt es sich, an der richtigen Ernährung zu arbeiten. Gemeinsam mit den OSP-Ernährungsberater\*innen entwickelst du den passenden Plan für dich.



## SPIELSPORT

Hier sind Konzentration und schnelle Tempowechsel gefragt. Wichtigster Energietank: die Kohlenhydratspeicher.

*Zu dieser Gruppe gehören zum Beispiel:*

- Basketball
- Eishockey
- Fußball
- Handball
- Hockey
- Rugby
- Volleyball
- Wasserball

## KRAFTAUSDAUER

Hier geht es oft um hohes Tempo und anhaltende oder sich wiederholende Kraftleistungen. Dein größtes Problem ist die Übersäuerung. Meistens hast du mehrere Starts pro Tag. Wichtigster Energietank: die Kohlenhydratspeicher.

*Zu dieser Gruppe gehören zum Beispiel:*

- Eisschnelllauf
- Judo
- Kanu
- Klettern
- Kunstturnen
- Radsport (Bahn)
- Ringen
- Rudern
- Schwimmen (Becken)

## AUSDAUER

Wenn du für deine Wettkampfstrecke länger als 90 Minuten unterwegs bist, profitierst du von einem Carboloadung vor deinem Start (siehe S. 40). Wichtigste Energiequelle: die Kohlenhydratspeicher.

*Zu dieser Gruppe gehören zum Beispiel:*

- Gehen (20–50 Kilometer)
- Marathon
- Radsport (Straße)
- Schwimmen (Freiwasser)
- Skilanglauf
- Triathlon

## MAXIMALKRAFT

Explosive, höchstmögliche Kraftentwicklung ist in dieser Kategorie gefordert. Die wichtigsten Energiequellen: Adenosinriphosphat und Kreatinphosphat, die die nötige Power in Sekundenbruchteilen liefern.

*Zu dieser Gruppe gehören zum Beispiel:*

- Gewichtheben (Stoßen & Reißen)
- Stoßdisziplinen (z. B. Kugelstoßen)
- Wurfdisziplinen (z. B. Speer-, Diskuswurf)

## SCHNELLKRAFT

Hier geht es darum, in kurzer Zeit einen möglichst großen Kraftimpuls zu erzeugen und damit den Körper oder ein Gerät zu bewegen. Die wichtigsten Energiequellen: Adenosinriphosphat/Kreatinphosphat und Kohlenhydrate.

*Zu dieser Gruppe gehören zum Beispiel:*

- Leichtathletische Sprintstrecken (100 m flach, 100 bzw. 110 m Hürde)
- Skisprung
- Snowboard
- Weit-, Drei-, Hochsprung

# DEINE LEBENS- MITTEL

Die wichtigste Entscheidung fällt vor dem Regal: Welche Lebensmittel kommen in den Einkaufskorb? Mit diesen Checklisten und Tabellen stellst du dir beim Einkaufen ganz leicht ein Top-Team zusammen



**„SPORT IST MEIN BERUF.  
DA HAT DIE ERNÄHRUNG  
EINEN GROSSEN  
STELLENWERT.“**

Lukas Dauser, Kunstturner

## LUKAS DAUSER

**Sportart:** Kunstturnen

**Jahrgang:** 1993

**Anforderungen:** Im Turnen ist eine fettarme Ernährung wichtig, die gut sättigt. Deshalb gehören hochwertige Eiweiß- und Kohlenhydratträger zusammen mit viel frischem Gemüse auf den Teller.

**Mein Tipp:** „Ich koche täglich und sehr gerne. Am liebsten mageres Fleisch aus der Pfanne oder vom Grill. Das lässt sich ohne Fett zubereiten. Meine Lieblingszutat ist Rindfleisch: Es ist lecker und hat genau die richtigen Nährstoffe für meine Ernährung. Aber mein absolutes Lieblingsgericht ist Pizza. Die gibt es aber nur an meinem ‚Cheat Day‘ alle zwei Wochen.“



# GRUND-NAHRUNGSMITTEL

Wenn du im Training und Wettkampf täglich 100 Prozent geben willst, musst du optimal mit allen Nährstoffen versorgt sein. Das klingt selbstverständlich. Aber welche Nährstoffe sind das eigentlich?



**BIRTHE WULF**

Tipps von der EDEKA Ernährungsexpertin

„Der Zusammenhang zwischen Ernährung und daraus resultierender Leistungsfähigkeit hat mich als Sportlerin schon immer interessiert. Für die Basisernährung sind Mahlzeiten, die aus Grundnahrungsmitteln zusammengestellt sind, am besten. Warum das so ist und worauf ihr beim Einkauf achten könnt, findet ihr auf den folgenden Seiten. Grundlage dafür sind die ‚Einkaufstipps für Leistungssportler der AG Ernährungsberatung an den Olympiastützpunkten‘, die ich ergänzt habe.“

**Kohlenhydrate** sind für Spitzensportler\*innen der wichtigste Energielieferant. Ihr Bedarf ist allerdings sehr unterschiedlich und abhängig davon, wie viel Kohlenhydrate ge- beziehungsweise verbraucht werden. Für manche Sportler\*innen reicht ein kohlenhydratreicher Snack vor dem Training, manche Sportler\*innen müssen auch danach oder sogar während der Belastung Kohlenhydrate zuführen. Entsprechend reichen die Zufuhrempfehlungen von drei bis zwölf Gramm Kohlenhydraten pro Kilogramm Körpergewicht und Tag im Sport. Für Team D gilt: „One fits all“ gibt’s nicht.

**Fette** sind der zweite wichtige Energieträger für deinen Körper. Sie sind der Hauptbrennstoff außerhalb des Trainings, also für den Grund- oder Ruheumsatz und die Regenerationsprozesse. Einige Fettsäuren sind lebensnotwendig und müssen täglich mit der Nahrung aufgenommen werden.

**Eiweiß** ist ein wichtiger Baustoff und für den Aufbau und Erhalt deiner Muskulatur entscheidend. Es kann zwar auch zur Energiegewinnung genutzt werden. Wirklich darauf zurück greift dein Körper aber nur, wenn du mehr Eiweiß aufnimmst, als aktuell als Baustoff gebraucht wird, oder wenn du viel zu wenig Energie (etwa beim Gewichtmachen oder anderen radikalen Diäten) aufnimmst.

**Vitamine** sind die Dirigenten deines Stoffwechsels. B-Vitamine wirken etwa am Energiestoffwechsel und am Aufbau von Muskeln mit. Andere Vitamine unterstützen das Immunsystem (C) oder sind wichtig für den Knochenstoffwechsel (D).

**Mineralstoffe** aktivieren viele Stoffwechselfvorgänge und den Aufbau von Körpergewebe, Zellen und Knochen. Magnesium und Kalzium sind beispielsweise wichtig für die Muskelfunktion, Kalium und Natrium regulieren den Flüssigkeitshaushalt.

## WO STECKT WAS DRIN?

Es kommt nicht nur auf den Gehalt an einem Nährstoff an. Für die Qualität eines Lebensmittels sind auch die empfohlene Portionsgröße und die Bioverfügbarkeit entscheidend

- sehr gut geeignete Quelle
- gut geeignete Quelle
- geeignete Quelle
- kein nennenswerter Gehalt



### OBST

Kohlenhydrate	•
Fette	-
Eiweiß	-
Vitamine	••
Mineralstoffe	•
Flüssigkeit	•
Ballast-/Sek. Pflanzenstoffe	••



### GEMÜSE

Kohlenhydrate	-
Fette	-
Eiweiß	-
Vitamine	••
Mineralstoffe	••
Flüssigkeit	•
Ballast-/Sek. Pflanzenstoffe	••



### HÜLSENFRÜCHTE

Kohlenhydrate	••
Fette	-
Eiweiß	•
Vitamine	••
Mineralstoffe	••
Flüssigkeit	•
Ballast-/Sek. Pflanzenstoffe	••



### BROT, GETREIDEFLOCKEN, NUDELN, REIS, KARTOFFELN

Kohlenhydrate	•••
Fette	-
Eiweiß	•
Vitamine	••
Mineralstoffe	••
Flüssigkeit	•
Ballast-/Sek. Pflanzenstoffe	••



### MILCH, JOGHURT (NATUR), QUARK, KÄSE

Kohlenhydrate	-
Fette	••
Eiweiß	••
Vitamine	••
Mineralstoffe	••
Flüssigkeit	•
Ballast-/Sek. Pflanzenstoffe	-



### FLEISCH, FISCH, EIER

Kohlenhydrate	-
Fette	••
Eiweiß	•••
Vitamine	••
Mineralstoffe	••
Flüssigkeit	•
Ballast-/Sek. Pflanzenstoffe	-



### ÖLE, FETTE

Kohlenhydrate	-
Fette	••
Eiweiß	-
Vitamine	••
Mineralstoffe	-
Flüssigkeit	-
Ballast-/Sek. Pflanzenstoffe	-



### WASSER

Kohlenhydrate	-
Fette	-
Eiweiß	-
Vitamine	-
Mineralstoffe	••
Flüssigkeit	•••
Ballast-/Sek. Pflanzenstoffe	-



### NÜSSE

Kohlenhydrate	-
Fette	•••
Eiweiß	•
Vitamine	••
Mineralstoffe	••
Flüssigkeit	-
Ballast-/Sek. Pflanzenstoffe	••

(Modifiziert nach Osterkamp-Baerens, C., et al.)

# OBST & GEMÜSE

Sie bringen Farbe auf deinen Teller und sind wichtige Flüssigkeits-, Vitamin- und Mineralstofflieferanten. In einer sportgerechten Ernährung dürfen sie auf keinen Fall fehlen



Nahezu alle Obst- und Gemüsesorten sind echte Fitmacher. Je bunter es also auf deinem Teller zugeht, desto besser. Ob Äpfel, Beeren, Salat oder Möhren, sie alle liefern viele Nährstoffe und haben dabei vergleichsweise wenig Kalorien. Das macht sie zu Top-Nährstofflieferanten. In ihnen befinden sich beispielsweise die Vitamine B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, C und Folsäure sowie der Farbstoff Betacarotin, eine Vorstufe von Vitamin A. Mineralstoffe wie Magnesium sowie Ballaststoffe liefern die bunten Fitmacher ebenfalls. Gemüse kann sogar noch mehr: Einige Sorten versorgen dich zusätzlich mit pflanzlichem Eiweiß. Das ist nicht nur für vegane und vegetarische Athlet\*innen wichtig. Vor allem Hülsenfrüchte wie Sojabohnen, Kichererbsen oder Kidneybohnen sind gute pflanzliche Eiweißlieferanten.



## EXPERTEN-TIPP

### Frisch oder gekocht?

**Birthe Wulf:** „Frische, reif gertete Früchte und Gemüse haben den höchsten Nährstoffgehalt. Transport, Lagerung und Verarbeitung verursachen Nährstoffverluste. Deshalb sollte das frische Gemüse gut gekühlt, vor Sonne geschützt und gerne auch roh gegessen werden. Sportler\*innen sollten täglich auch gegartes Gemüse essen, da Inhaltsstoffe wie Lycopin (etwa in Tomaten) und Betacarotin (etwa in Möhren und Brokkoli) so besser aufgenommen werden. Rohes Gemüse ist außerdem schwerer verdaulich.“

Dos	Don'ts
<b>Obst und Gemüse</b> vor der Zubereitung und dem Verzehr gründlich unter <b>kalttem Wasser</b> waschen.	Obst und Gemüse zerkleinern und <b>in Wasser legen</b> , denn dabei gehen Vitamine und Mineralstoffe verloren.
<b>Dosengemüse</b> (z. B. Erbsen, Mais) nicht mehr kochen, sondern nur noch <b>erwärmen</b> .	Dosengemüse längere Zeit <b>kochen</b> lassen, weil es die wärme-, licht- und luftempfindlichen Vitamine verringert.
<b>Tiefgekühltes Gemüse</b> (z. B. Brokkoli, Blattspinat) <b>direkt in den Topf</b> oder die Pfanne zu den anderen Zutaten geben.	TK-Gemüse bei <b>Zimmertemperatur</b> langsam auftauen lassen, denn dadurch verringern sich wärme-, licht- und luftempfindliche Vitamine.
Kurz vor dem Verzehr <b>etwas Öl</b> zum Gemüse geben, damit fettlösliche Vitamine besser aufgenommen werden können (z. B. bei Möhren, Paprika).	Obst wie Äpfel <b>schälen</b> , denn die antioxidativ wirkenden Farbstoffe mit gesundheitsfördernder Wirkung stecken in der Schale.
Frisches Gemüse am besten <b>am selben Tag</b> verzehren.	Lebensmittel, die <b>nicht mehr ganz frisch sind</b> , ohne sorgfältige Prüfung essen, denn dabei könntest du dir den Magen verderben.

(Modifiziert nach Osterkamp-Baerens, C., et al.)

**Länger frisch**  
Avocados sind vor allem wegen ihrer ungesättigten Fettsäuren und ihrer Cremigkeit super beliebt und extrem vielseitig. Die EDEKA Apeel®-Früchte verfügen über eine Schutzschicht pflanzlichen Ursprungs, die sie wie eine zweite Haut umschließt. Dadurch verlängert sich die Haltbarkeit.

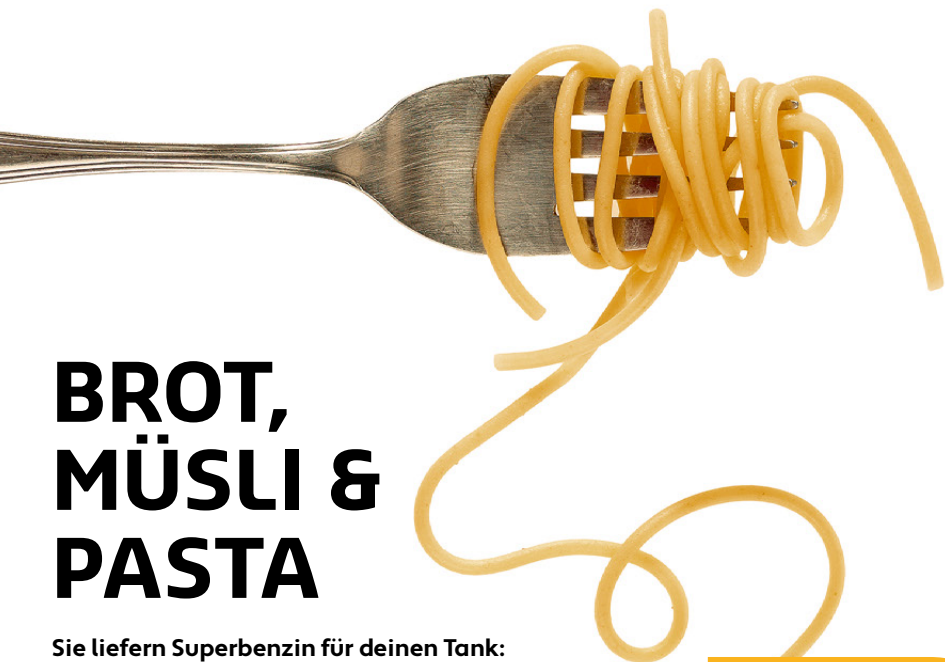


## CHECKLISTE

### OBST & GEMÜSE EINKAUFEN

Je mehr Häkchen du hier machen kannst, desto besser ist deine Auswahl

- Obst und Gemüse haben gerade Saison. Den EDEKA-Saisonkalender findest du auf: [edeka.de/saisonkalender](https://www.edeka.de/saisonkalender).
- Obst und Gemüse kommen aus der Region. Eine Herkunftsangabe findest du auf dem Etikett. Zusätzlich erfährst du auf [herkunft.edeka.de](https://www.herkunft.edeka.de), woher deine Lebensmittel kommen.
- Die Haut der Früchte bzw. die Blätter des Gemüses sehen frisch und knackig aus.
- TK-Gemüse ist möglichst pur und ohne fertige Saucen oder Gewürzmischungen.
- TK-Obst und Konserven sind ohne Zuckerzusatz bzw. haben den Hinweis „leicht gezuckert“.



# BROT, MÜSLI & PASTA

**Sie liefern Superbenzin für deinen Tank: die Kohlenhydrate. Als Vollkornvariante bringen sie auch noch jede Menge Vitamine und Mineralstoffe mit**

Eine gute Kohlenhydratverfügbarkeit im Training verbessert die Leistungsbereitschaft und Konzentrationsfähigkeit. Daher lohnt es sich für alle Team D-Athlet\*innen, darauf zu achten, dass die letzte Kohlenhydrataufnahme nicht länger als zwei Stunden her ist. Gut verdaulich und bewährt sind fettarme Pasta- oder Reisgerichte, Haferflocken mit Banane und Milch oder Pflanzendrinks sowie Vollkornbrote mit feiner Krume und fettarm belegt. Ausnahme von dieser Regel: Fettstoffwechseltrainingseinheiten (Train low).



## EXPERTEN-TIPP

**Womit kann ich mein Müsli selber mischen?**

**Birthe Wulf:** „Am besten mischst du dein Müsli mit körnigen Flocken, Nüssen, Mandeln, Trockenfrüchten und Samen. Weizenkeime und Leinsamen enthalten etwa wertvolle Nährstoffe wie Linol- und Alpha-Linolensäure. Sportler\*innen mit hohem Kohlenhydratbedarf müssen diese Zutaten aber sorgfältig dosieren, damit der Fettanteil nicht zu hoch wird. Die Mischung kannst du gleich für mehrere Tage vorbereiten und sie dann mit frischem Obst, Milch oder pflanzlichen Drinks ergänzen. So mixt du dir dein individuell auf dich abgestimmtes Müsli.“

Lebensmittel	Gute Wahl	Tipp
<b>Brot &amp; Brötchen</b>	Vollkornbrot, Vollkornbrötchen	Achtung: Viele Backwaren tarnen sich durch ein paar Körnchen als gesund. Entscheidend ist aber, ob sie wirklich mit Vollkornmehl gebacken sind. Frag am besten in der Bäckerei nach oder such auf der Zutatenliste nach Roggen- und Weizenvollkornmehl.
<b>Getreideflocken</b>	Alle Sorten	Haferflocken sind bekömmlich, enthalten viel Eiweiß und vorteilhafte Fettsäuren. Als Instantflocken mit Milch oder Saft sind sie ein idealer Power-Shake.
<b>Kartoffeln</b>	Alle Sorten	Junge Kartoffeln lassen sich, vor dem Kochen gut gebürstet, auch problemlos mit Schale essen. Grüne Stellen rausschneiden: Sie enthalten Solanin, das zu Verdauungsbeschwerden führen kann.
<b>Mehl</b>	Vollkornmehl oder Mehltypen ab 1050	Je höher die sogenannten Mehltypen, desto mehr Randschichten und Mineralstoffe sind noch enthalten. Weißes Weizenmehl hat die Type 405, die Type 1050 ist die letzte Stufe vor Vollkorn.
<b>Nudeln</b>	Vollkornnudeln	Pasta al dente garen. Vollkornnudeln sind ähnlich gut verdaulich wie helle Nudeln, bringen aber mehr Mineralstoffe und Vitamine.
<b>Reis</b>	Naturreis oder Parboiled	Beide Sorten enthalten mehr Nährstoffe als polierter Reis, da Naturreis die Randschichten enthält und die Nährstoffe beim Parboiled-Verfahren vor dem Schälen in das Reiskorn gedrückt werden.

(Modifiziert nach Osterkamp-Baerens, C., et al.)

**Volle Körnerkraft**  
Die extra zarten Bio-Flocken sind ein eiweißhaltiger Energiekick als Porridge, im Müsli oder über dem Obstsalat.



## VOLLKORN – WAS IST DAS EIGENTLICH?

Bei der klassischen Mehlerstellung werden die Randschichten des Korns und der Keim des Korns entfernt, um ein besonders helles und haltbares Mehl zu erhalten. In den Randschichten befinden sich aber sehr viele Ballast- und Mineralstoffe sowie Vitamine. Auch im Weizenkeim sind wertvolle Öle und fettlösliche Vitamine enthalten. Vollkornmehl enthält alle diese Bestandteile.

### Team D bei EDEKA

Verschiedene EDEKA Eigenmarken tragen das Olympia Partner-Logo. Vor allem Lebensmittel, die sich im besonderen Maße für eine ausgewogene Ernährung eignen.

# MILCH, QUARK, JOGHURT & KÄSE

Mit reichlich Eiweiß und Kalzium sind Milchprodukte weiße Riesen. Sie enthalten wertvolle Proteine für deine Muskeln und Mineralstoffe für stabile Knochen

**Kleines Kraftpaket**  
Milch liefert hochwertiges Eiweiß und natürliches Kalzium.



**Die bessere Wahl**  
Den WWF-Panda findest du auf EDEKA Eigenmarken, die anerkannte Umweltstandards erfüllen.

## „ICH VERSTEH IMMER NUR MILCH“

- **Rohmilch** ist ungefilterte, nicht erhitze Milch mit natürlichem Fettgehalt. Sie kann gefährliche Keime enthalten und sollte daher nicht verzehrt werden.
- **Vollmilch** wird ganz kurz auf 75 °C erhitzt, homogenisiert und auf einen Fettgehalt von 3,5–3,8 Prozent eingestellt. Haltbarkeit: 5–7 Tage.
- **Fettarme Milch** wird wie Vollmilch behandelt, aber auf einen Fettgehalt von 1,5 Prozent eingestellt. Haltbarkeit: 5–7 Tage.
- **Länger haltbare ESL-Milch** wird sehr kurz auf 120 °C erhitzt und mikrofiltriert. Sie ist in verschiedenen Fettstufen erhältlich. ESL steht für „Extended Shelf Life“. Haltbarkeit: 12–21 Tage.
- **H-Milch** wird auf bis zu 150 °C erhitzt. Haltbare Milch ist praktisch, wenn Kühlmöglichkeiten fehlen. Ungeöffnet haltbar: 3–6 Monate.
- **Beim Pasteurisieren** wird Milch für 15–30 Sekunden auf 72–75 °C erhitzt und anschließend sofort wieder gekühlt. Dadurch verlängert sich die Haltbarkeit auf 7–10 Tage.
- **Beim Homogenisieren** werden die Fettkügelchen in der Milch unter hohem Druck zerkleinert und gleichmäßig verteilt.



### EXPERTEN-TIPP

**Voll- oder fettarme Milch, was ist besser?**

**Bithe Wulf:** „Wenn du nicht auf dein Gewicht achten musst, ist der Fettgehalt von Milch- und Milchprodukten nicht so entscheidend. Tatsächlich liefern beide Milchsorten ähnlich viel Kalzium, auch beim Kalium nehmen sich Vollmilch und fettarme Milch nicht viel. Ähnlich sieht es bei B-Vitaminen aus, die in geringeren Mengen sowohl in Vollmilch als auch in fettarmer Milch enthalten sind. Ich persönlich empfehle daher fettarme Milch.“

Neben Mineralstoffen und Vitaminen macht vor allem das enthaltene Eiweiß Milchprodukte für deine Ernährung so wertvoll. Aufgrund der höheren Muskelmasse und Reparaturprozesse haben Sportler\*innen einen höheren Eiweißbedarf als Nichtsportler\*innen. Er liegt mit 1,2 bis 1,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht rund doppelt so hoch. Für die meisten Team D-Athlet\*innen ist es in der Praxis aber kein Problem, ihren Eiweißbedarf zu decken. Denn du brauchst mehr Energie und isst daher auch mehr als vergleichbare Nichtsportler\*innen. Wer es schafft, in seinen täglichen Mahlzeiten immer einen hochwertigen Eiweißträger auf dem Teller zu haben, muss sich um die Eiweißversorgung in der Regel keine Sorgen machen. Gerade beim Frühstück und der Zwischenmahlzeit am Nachmittag lässt sich mit Milch und Milchprodukten auf einfache Weise hochwertiges Eiweiß in die Mahlzeit bringen. Quark enthält mehr Eiweiß als Milch und Joghurt. Beim Käse lohnt es sich, auf den Fettgehalt zu achten. Schnitt- und Hartkäsesorten enthalten mehr Kalzium als Frisch- und Weichkäsesorten.

Lebensmittel	Gute Wahl	Tipp
<b>Joghurt, Fruchtjoghurt</b>	Am besten „ <b>pur</b> “ bzw. „ <b>natur</b> “: Hier sind kein Zucker, keine künstlichen Aromen oder andere Zusatzstoffe enthalten.	Bei Fruchtjoghurts Produkte mit der Angabe „mit Früchten“ oder „mit Fruchtzubereitung“ bevorzugen statt „mit Fruchtgeschmack“. Der Zuckergehalt sollte nicht höher als <b>12 g pro 100 g</b> sein.
<b>Käse</b>	Alle Sorten gereifter Hart- und Schnittkäse.	Die Rinde nicht mitessen und auf der <b>Zutatenliste checken</b> , ob Konservierungsstoffe (Natrium- oder Kaliumnitrit, Natamycin) enthalten sind.
<b>Milch, Milchgetränke</b>	<b>Frischmilch</b> , z. B. als Vollmilch, fettarme Milch, pasteurisierte und homogenisierte Milch: Sie enthält mehr Vitamine als H-Milch.	Auf den Zuckergehalt von Milchzubereitungen achten: Bei Fruchtmilch-/joghurtgetränken sollte der Zuckergehalt nicht über <b>12 g pro 100 g</b> liegen, bei Schoko- und Vanillemilch nicht über 10 g.
<b>Quark, Fruchtquark</b>	Hier ebenfalls am besten auf die Varianten „ <b>pur</b> “ und „ <b>natur</b> “ setzen.	Bei fertigen Fruchtzubereitungen auf den Zuckergehalt achten, der <b>12 g pro 100 g</b> nicht überschreiten sollte. Am besten Naturquark selber mit frischem Obst zubereiten.

(Modifiziert nach Osterkamp-Baerens, C., et al.)

# FLEISCH, WURST, FISCH & EIER

Sie liefern dir neben hochwertigem Eiweiß vor allem Eisen, B-Vitamine und Mineralstoffe



**Ab in den Kühlschrank**  
Möglichst immer frische Eier verwenden und sie im Kühlschrank aufbewahren, damit sich keine Salmonellen vermehren können.

Lebensmittel	Gute Wahl	Tipp
<b>Eier</b>	Aus Bio- oder Freilandhaltung.	Code auf Verpackung checken: Die erste Ziffer gibt an, wie die Legehennen gehalten werden. Je niedriger sie ist, desto besser (0 steht für Bio-, 1 für Freilandhaltung).
<b>Fisch</b>	Frischen, nicht panierten oder frittierten Lachs, Makrele, Hering und Forelle bevorzugen.	Auf Zertifizierung für nachhaltigeren Fang und Aquakultur achten. Frischer Fisch sollte auf keinen Fall riechen oder schmierig wirken. Bei Konserven zu Fisch „in Wasser“ oder „im eigenen Saft“ greifen. TK-Fisch nicht paniert kaufen, sondern als pures Filet.
<b>Fleisch</b>	Am besten frische und fettarme Sorten wie Geflügelbrust, Filetsteak oder Schnitzel.	Magere Stücke wählen: Fettränder oder -maserung sind meist gut zu erkennen. Bei abgepacktem Fleisch das Haltbarkeitsdatum checken.
<b>Wurst</b>	Sorten mit deutlicher Fleischstruktur wie Kasseler, Kochschinken oder Putenbrust.	Bei Aufschnitt auf die Fettangabe auf dem Etikett achten: Mehr als 15 g pro 100 g sollten es nicht sein.

(Modifiziert nach Osterkamp-Baerens, C., et al.)



## EXPERTEN-TIPP

Welchen Fisch kann ich guten Gewissens kaufen?

**Birthe Wulf:** „Achte auf die Siegel von MSC, ASC und den Bio-Verbänden. Sie zertifizieren Fischereien und Aquakulturen, die die Bestände und die Umwelt schonen. Mit dem Einkaufsratgeber Fisch vom WWF auf dem Smartphone ([fischratgeber.wwf.de](http://fischratgeber.wwf.de)) kannst du direkt an der Fischtheke checken, was die beste Wahl ist.“



Der Aquaculture Stewardship Council steht für verantwortungsvolle Fischzucht.



Fisch mit diesem Siegel stammt aus nachhaltiger und umweltschonender Fischerei.

Mageres Muskelfleisch ist sehr eiweißreich und gleichzeitig ziemlich kalorienarm. Eine normale Portion mit 150 bis 200 Gramm liefert schon 25 bis 45 Gramm Eiweiß. Dazu ist es eine gute Eisenquelle. Gleichzeitig kann das enthaltene Spurenelement vom Körper gut aufgenommen werden. Im Vergleich zum pflanzlichen Eisen liegt die Aufnahmequote von tierischem acht- bis zehnmal höher. Das gilt auch für Fisch. Seefisch liefert außerdem Jod, die fetten Seefische wie Lachs, Makrele und Hering zusätzlich auch Omega-3-Fettsäuren. Beim Aufschnitt ist vor allem Schinken eiweißreich. Die meisten Wurstsorten enthalten nur wenig Muskelfleisch und viel Fett. Eins haben übrigens alle gemeinsam: Fleisch und Fisch enthalten keine, Wurst und Eier kaum Kohlenhydrate.

## CHECKLISTE

### FLEISCH EINKAUFEN

Je mehr Häkchen du hier machen kannst, desto besser ist deine Auswahl

- Das Fleisch kommt idealerweise von der Bedientheke.
- Die Herkunft ist rückverfolgbar und es gibt ein Qualitätssicherungsprogramm. Infos dazu gibt dir auch das Fachpersonal an der Bedientheke.
- Das Fleisch kommt nach dem Kauf sofort zuhause in den Kühlschrank und die Kühlkette wird durchgehend eingehalten.
- Das Fleisch riecht nicht.
- Hackfleisch wird noch am selben Tag zubereitet und bei warmen Temperaturen in einer Kühلتasche transportiert.

## FETT-RANKING: AUFSCHNITT

### WENIGER IST MEHR

1. Putenbrust	1,6 g/100 g
2. Kasseler	2,5 g/100 g
3. Kochschinken	3,7 g/100 g
4. Bierschinken	11 g/100 g
5. Cervelatwurst	25 g/100 g
6. Leberkäse	27 g/100 g
7. Mortadella	27 g/100 g
8. Leberwurst	29 g/100 g
9. Salami	33 g/100 g
10. Teewurst	38 g/100 g

# ÖLE, FETTE & NÜSSE

**Gute Fette, böse Fette – bei dieser Diskussion wird oft vergessen, dass sie auch lebenswichtige Nährstoffe sind, die dein Körper dringend benötigt**

Es gibt Fettsäuren, die dein Körper nicht selber herstellen kann: Linol- und Alpha-Linolensäure sind so wichtig wie Vitamine und wir müssen sie mit unseren Lebensmitteln aufnehmen. Sie kommen vor allem in Pflanzenölen, Nüssen und Samen vor. Pflanzenöle sind auch eine gute Quelle für das fettlösliche Vitamin E.

**Sortenrein**  
Das Öl wird aus griechischen Oliven kalt extrahiert. Es ist herrlich aromatisch und mild im Geschmack.



Produkte mit diesem Siegel kommen aus ökologischer Landwirtschaft.

**CHECK**

## WELCHES ÖL WOFÜR?

Erdnussöl	kalte Küche   Dünsten   Kochen
Kokosöl	Kochen   Backen   Braten
Kürbiskernöl	kalte Küche
Leinöl	kalte Küche
Olivenöl	kalte Küche   Dünsten   Kochen   Braten
Rapsöl, nativ	kalte Küche   Dünsten   Kochen   Backen
Rapsöl, raffiniert	kalte Küche   Dünsten   Kochen   Backen   Braten
Sesamöl	kalte Küche   Dünsten   Kochen   Kurzbraten
Sonnenblumenöl, nativ	kalte Küche
Sonnenblumenöl, raff.	kalte Küche   Dünsten   Kochen   Backen   Braten
Traubenkernöl	kalte Küche   Dünsten   Kochen   Backen   Kurzbraten
Walnussöl	kalte Küche   Dünsten   Backen
Weizenkeimöl	kalte Küche

**GANZ SCHÖN RAFFINIERT**

Hochwertige Pflanzenöle erkennst du an Bezeichnungen wie nativ, nativ extra, extra vergine oder kalt gepresst: Durch die schonende Ölgewinnung bleiben die ungesättigten Fettsäuren, fettlöslichen Vitamine und andere günstige Begleitstoffe erhalten. Sie sind besonders für Salatdressings oder als Zusatz in Smoothies oder Kräuterquark geeignet. Nachteil: Sie dürfen nicht hoch erhitzt werden und sind nur eingeschränkt zum Braten geeignet. Die Tabelle auf Seite 22 zeigt dir, welches Öl du wofür verwenden kannst.



**EXPERTEN-TIPP**

**Butter oder Margarine?**

**Birthe Wulf:** „Das ist am Ende eine Geschmacksfrage. Margarine besteht aber aus pflanzlichen Fetten und enthält daher mehr einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren sowie Omega-3. Butter wird im Herstellungsprozess allerdings weniger verändert.“



Lebensmittel	Verwendung	Tipp
<b>Kalt gepresstes Raps-, Oliven-, Lein- oder Nussöl</b>	Für Salate & Co.	Am besten dunkel, kühl und luftdicht aufbewahren.
<b>Nüsse (alle Sorten)</b>	Als Snacks, im Müsli, im Porridge und über dem Salat	Nüsse mit Schale schütteln: Wenn es dabei laut klappert, ist der Kern evtl. eingetrocknet und die Nuss nicht mehr frisch.
<b>Raffiniertes Rapsöl, Kokosöl, spezielle Bratöle</b>	Zum Braten	Etikett checken, ob „zum Braten, Frittieren geeignet“ draufsteht.
<b>Streichfette (Butter, Magarine)</b>	Als Brotbelag und zum Backen	Margarine ist auch gekühlt streichbar.

(Modifiziert nach Osterkamp-Baerens, C., et al.)

# GETRÄNKE & WASSER

**Flüssigkeit ist entscheidend für Höchstleistungen. Sie hält deinen Kreislauf in Schwung, versorgt die Zellen mit Nährstoffen und transportiert Abfallprodukte aus dem Körper heraus. Doch nicht alle Getränke sind geeignet**

Dein Körper besteht zu 60 bis 65 Prozent aus Wasser. Damit das trotz der täglichen Wasserverluste über Atmung, Urin und Schweiß so bleibt, benötigt dein Organismus regelmäßig Nachschub an Flüssigkeit. Außerhalb des Trainings sind dafür kalorienfreie Getränke am besten geeignet. Im Training oder im Wettkampf ist das oft anders. Hier sind Getränke wie Fruchtsaftchorlen eine gute Möglichkeit, um Kohlenhydrate leicht verdaulich aufzunehmen. Bei hohen Schweißverlusten sind spezielle isotonische Sport-Getränke sinnvoll. Denn durch das richtige Verhältnis von Wasser, Kohlenhydraten und Salz wird die Flüssigkeit schneller aus dem Darm ins Blut aufgenommen. Was die Trinkmenge angeht, gilt auch für Sportler\*innen: nicht zu viel und nicht zu wenig. Hohe Trinkmengen trotz „durchsichtigem“ Urin und ohne jegliches Durstgefühl können der Gesundheit schaden und haben keinen Vorteil. Auch als Ausdauersportler\*in solltest du darauf achten, dass du während der Belastung nicht mehr trinkst, als du gleichzeitig über Schweiß verlierst. Denn „Overdrinking“ ist die Hauptursache für eine Hyponatriämie, einen Natriummangel im Blut. Sie kann auch durch die falsche Zusammensetzung von Getränken begünstigt werden. Umgekehrt ist ab einem Wasserverlust von mehr als zwei Prozent des Körpergewichtes mit Einschränkungen der Leistungsfähigkeit zu rechnen. Somit macht es Sinn, deine individualisierte Trinkstrategie zu entwickeln.



## EXPERTEN-TIPP

### Ist Kaffee ein Flüssigkeitsräuber?

**Birthe Wulf:** „Nein, der koffeinhaltige Muntermacher entzieht dem Körper kein Wasser und zählt mit zur Flüssigkeitsbilanz. Ein wirklicher ‚Durstlöcher‘ ist er aber trotzdem nicht. Ich empfehle höchstens zwei bis drei Tassen pro Tag.“

Getränk	Gute Wahl	Tipp
<b>Säfte</b>	Fruchtsaft (100 % Fruchtanteil), Direktsäfte, frisch gepresste Säfte	Nektar und Fruchtsaftgetränke enthalten oft viel Zucker. Lieber Säfte oder Direktsäfte kaufen und als Schorle trinken. Denn sie liefern Mineralstoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe aus dem Obst mit.
<b>Kaffee</b>	Alle Sorten	Mit frischem Leitungswasser aufbrühen. Kaffee ist ein Genussmittel. 2–3 Tassen (ca. 500 ml) pro Tag sind okay.
<b>Sport-Getränke</b>	Isotonische Getränke mit Natrium	Achte beim Einkauf auf die Nährwerttabelle. Es sollten pro Liter fertigem Getränk 220–800 mg Natrium, 115–195 mg Kalium und 50–80 g Kohlenhydrate enthalten sein. Das Produkt muss in der von dir gewählten Geschmacksrichtung auf der Kölner Liste stehen (siehe auch Seite 30/31).
<b>Tee</b>	Kräuter-, Rooibos- und Früchtetee	Am besten zu nicht aromatisierten Sorten greifen. Instanttee und Granulate meiden, denn sie enthalten meist viel Zucker.
<b>Wasser</b>	Leitungs- und Mineralwasser	Bei Mineralwasser gibt es große Unterschiede im Mineralstoffgehalt. Mehr Informationen dazu findest du weiter unten auf dieser Seite.

(Modifiziert nach Osterkamp-Baerens, C., et al.)

**Immer mit dabei**  
Mit der EDEKA zuhause Glasflasche kannst du deine selbst gemischten Sport-Getränke ganz einfach mitnehmen und auch unterwegs auf Plastikflaschen verzichten.



## MINERALSTOFFREICH? DAS ETIKETT VERRÄT ES!

Einen „hohen Mineralstoffgehalt“ dürfen nur Wasser ausloben, deren Gehalt über 1.500 mg pro Liter liegt. Ein Wasser darf sich reich an einem Mineralstoff nennen, wenn es folgende Werte pro Liter erreicht:

- ein Chloridgehalt über 200 mg
- mehr als 1 mg Fluorid
- ein Kalziumgehalt über 150 mg
- mehr als 50 mg Magnesium
- ein Natriumgehalt über 200 mg

# FITTES FAST FOOD

Zwischen Training, Wettkämpfen, Arbeit und Studium bleibt dir sicher häufig wenig oder gar keine Zeit zum Kochen. Wenn es schnell gehen soll, verstecken sich auch im Tiefkühlregal echte Fitmacher. So findest du sie

Wenn du abends erschöpft nach dem Training nach Hause kommst, greifst du verständlicherweise auch mal zum Fertigergericht. Grundsätzlich spricht nichts dagegen, wenn das nicht zur Regel wird und du beim Kauf einen schnellen Blick auf die Zutatenliste wirfst. Denn Fertiggerichte enthalten oft reichlich Zucker, Fett und Salz. Achte außerdem beim Kauf von Fertigprodukten auf Hinweise wie „ohne Konservierungsstoffe“ und „ohne Geschmacksverstärker“. Tipp: je kürzer die Zutatenliste, desto besser.



### EXPERTEN-TIPP

**Was sind die besten schnellen Snacks?**

**Birthe Wulf:** „Vorsicht bei Fertiggerichten wie TK-Lasagne oder Pizza. Sie enthalten meist zu viel Fett und Zucker. Besser ist pures TK-Gemüse, das schnell in der Pfanne oder im Wok zubereitet werden kann. Dazu etwas Naturreis und eine Eiweißkomponente, schon steht ein schnelles, fittes Gericht auf dem Tisch.“



**Vitamine aus der Truhe**  
Diese Asia-Gemüsemischung mit Mungobohnen, Wasserkastanien und Bambus ist eine schnelle und vielseitige Basis für Wokgerichte, Wraps und Sommerrollen.



Fast Food	Gute Wahl	Tipp
<b>Dosensuppen</b>	Linsen-, Erbsensuppe, vegetarische Gemüse-eintöpfe, Chili con/sin Carne	Am besten Produkte ohne oder nur mit wenig Fleisch und Wurst wählen, da sie fettärmer sind.
<b>Fertigsaucen</b>	Tomatensauce mit Kräutern, Pesto verde oder rosso	Je höher der Tomaten- und Gemüseanteil und je geringer der Anteil an Zucker und Fett der Saucen ist, desto empfehlenswerter sind sie.
<b>Nudelgerichte</b>	Vollkornpasta mit Tomatensauce oder Ravioli mit Gemüsefüllung	Möglichst Tomaten- und Gemüsesaucen statt Sahnesaucen verwenden, da sie fettärmer sind. Vorsicht bei Nudelaufläufen und Lasagne: Sie können sehr viel Fett enthalten.
<b>TK-Gerichte</b>	Nasigoreng mit Geflügel, Hähnchen-Curry mit Gemüse, Reis-Gemüse-Mix, Wokgerichte, Nudel-Gemüse-Mix, Fischfilet mit Gemüse	Auf die Zutatenliste achten: Ideal ist die Zusammensetzung, wenn Nudeln, Reis, Kartoffeln und Gemüse am Anfang der Liste stehen und erst danach Fleisch und Fisch folgen. Wenig Sauce bedeutet auch wenig Fett. Diese Zutaten tauchen am besten erst am Ende der Liste auf. Bei Fischprodukten solche mit MSC- und ASC-Logo bevorzugen (siehe S. 20).
<b>TK-Pizza, TK-Baguette</b>	Vegetarische Produkte mit wenig Fett und Vollkornteig wählen	Fertige Pizzaböden oder Vollkornbrot selber mit viel Gemüse und etwas Käse belegen und überbacken.
<b>Tütensuppen (Trockenprodukte)</b>	Tomatensuppe mit Reis oder Nudeln, klare Reis- und Nudelsuppen, chinesische Hühnersuppe	Am Anfang der Zutatenliste sollten (gefriergetrocknete) Nudeln, Kartoffeln, Reis und Gemüse stehen.

(Modifiziert nach Osterkamp-Baerens, C., et al.)

# PFLANZEN-POWER

**Vegetarische und vegane Ernährung bedeutet nicht nur, tierische Lebensmittel einfach wegzulassen. Hier kommen wichtige Tipps**

Vegetarische und vegane Ernährung gewinnt im Sport immer mehr an Bedeutung. Einige Beispiele von Hochleistungssportler\*innen zeigen, dass beide Ernährungsformen im Spitzensport möglich sind. Dabei ist es unerlässlich, sich Ernährungswissen anzueignen – in der veganen Ernährungsweise noch mehr als in der vegetarischen. Die Zusammensetzung der Speisen muss wohldurchdacht sein. Und ganz nebenbei erhöhst du deine Versorgung mit Kohlenhydraten. Der Anteil dieser Energiequelle nimmt automatisch zu, wenn du Fleisch durch eiweißhaltige Hülsenfrüchte ersetzt. Grundvoraussetzung einer gesunden Ernährung ist die Vielseitigkeit mit Schwerpunkt auf möglichst gering verarbeiteten Lebensmitteln.

Bei der veganen Ernährung können Defizite bei der Versorgung mit Mikronährstoffen wie Vitamin B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, D und Eisen, Zink, Kalzium, Jod sowie mit Omega-3-Fettsäuren (EPA, DHA) entstehen. Ein regelmäßiges Gesundheitsmonitoring mit Blutanalyse und Ernährungs-Checks lassen etwaige Nährstoffmängel frühzeitig erkennen. Wenn ein hoher Gemüse-, Salat- und Obstanteil vorliegt, werden die restlichen Mikronährstoffe und sekundären Pflanzenstoffe in der Regel ausreichend aufgenommen. Zu beachten ist, dass eine vegane Ernährung eher einen niedrigeren Energiegehalt hat. Für Athlet\*innen mit einem hohen Energiebedarf kann das problematisch sein.



## EXPERTEN-TIPP

### Hauptsache pflanzlich?

**Birthe Wulf:** „Entscheidend bei einer vegetarischen oder veganen Ernährung ist nicht nur, auf tierische Produkte zu verzichten, sondern vor allem, auf eine hohe Qualität der pflanzlichen Lebensmittel zu achten. Frische und möglichst wenig verarbeitete Lebensmittel, regional und saisonal, sind gut geeignet. Gemüse, Obst, (Vollkorn-) Getreideprodukte, Pseudogetreide wie Amaranth und Quinoa, Sojaprodukte sowie Pilze, Nüsse, Kräuter und Sprossen ergänzen die Lebensmittelauswahl. So kannst du einen guten Beitrag zu deiner Versorgung mit wichtigen Nährstoffen leisten.“

## DAS GLEICHE IN GRÜN

Bei vielen Rezepten kannst du die „tierische Komponente“ durch eine pflanzliche ersetzen. In den Alternativen finden sich allerdings oft ein zu hoher Fett- und ein zu niedriger Eiweißanteil. Der Blick auf das Etikett hilft dir bei der richtigen Auswahl

Tierische Produkte	Pflanzliche Alternativen	Tipp
<b>Aufschnitt</b>	Pflanzlicher Aufschnitt aus Räuherseitran, Soja oder Erbse	Als Belag schmecken auch Avocado-, Tomaten- und Gurkenscheiben mit Kräutern.
<b>Burger</b>	Getreide- oder Sojabratlinge	Vegane und vegetarische Patties kannst du ganz leicht selber machen.
<b>Butter/Aufstrich</b>	Pflanzliche Margarine, Hummus, vegane Brotaufstriche	Auf das Vegan-Logo achten, denn viele Margarinen enthalten Molke oder Vitamine tierischen Ursprungs.
<b>Crème fraîche, Sahne</b>	Cashew-, Hafer-, Kokos- und Soja-Kochcremes	Sie lassen sich mit veganem Sahnesteif auch aufschlagen, z. B. für Kuchen.
<b>Fleisch</b>	Tofu, Seitan, pflanzliche Alternativen aus Soja oder Erbse	Tofu vor dem Braten in Sojasauce und Kräutern nach Geschmack einlegen.
<b>Hackfleisch</b>	Soja-Hack	Perfekt für Bolognesesaucen oder Chili sin Carne.
<b>Honig</b>	Ahorn-, Dattel-, Reis-, Birken-sirup oder Agavendicksaft	Durch frische Früchte, z. B. im Müsli, kannst du ganz auf Süße verzichten.
<b>Joghurt</b>	Joghurtalternativen aus Soja, Hafer, Mandel oder Kokos	Am besten nimmst du die Natur-Varianten ohne Zuckerzusatz und mischst sie selber mit frischem Obst.
<b>Käse</b>	Pflanzliche Käse- und Frischkäsealternativen	Für Pizza und Gratins gibt es extra geriebenen veganen „Käse“. Statt Parmesan kannst du auch fein gehackte Mandeln, Cashewkerne oder Hefeflocken nehmen.
<b>Milch</b>	Mandel-, Hafer-, Kokos-, Reis- oder Sojadrinks	Du kannst sie wie Milch verwenden und zum Müsli essen, im Kaffee trinken und sogar aufschäumen.

## GUTE QUELLEN

Bei einer veganen Ernährung ist pflanzliches Eiweiß besonders wichtig. Das sind die Top Five:

1. Haferflocken (13 g/100 g)
2. Linsen (12 g/100 g\*)
3. Weiße Bohnen (9,7 g/100 g\*)
4. Kichererbsen (8,9 g/100 g\*)
5. Tofu (8,1 g/100 g)

\* im gekochten Lebensmittel



**Super Alternativen**  
Vegane Bolo-Fan?  
Kein Problem: Mit den Alternativen von EDEKA Bio natürlich vegan bekommst du jede Menge pflanzliche Power durch Soja Schnitzel, Tofu oder pflanzliche Drinks.

## EXPERTEN-INTERVIEW

# „IMMER ETWAS EXTRA-ENERGIE“

**Vor der Abreise ins Trainingslager oder zum Wettkampf solltest du dir für alle Fälle ein paar Vorräte in die Sporttasche packen. Dr. Stephanie Mosler verrät, was unbedingt mitmuss und worauf du dabei achten solltest**

## Warum sollte ich neben Sportkleidung auch eigene Lebensmittel ins Trainingslager und zu Wettkämpfen mitnehmen?

**Stephanie Mosler:** Wenn ich eigene Lebensmittel mitbringe, bin ich immer auf der sicheren Seite und weiß, dass ich alles gut vertrage. Ein paar Vorräte dabeizuhaben ist auch wichtig für eine ausreichende Energie- und Kohlenhydratzufuhr. Und je nachdem, in welchem Land das Trainingslager oder der Wettkampf stattfindet, kann es wichtig sein, aus Hygienegründen bestimmte Lebensmittel originalverpackt mitzunehmen.

## Was sind die typischen Lebensmittel, die ich dabei haben sollte?

Was man immer dabei haben sollte, sind Müsliriegel, Fruchtschnitten und Reiswaffeln. Also vor allem kohlenhydratreiche Lebensmittel, die gut verdaulich sind und schnell mal zwischen einzelnen Trainingssessions gegessen werden können. Insbesondere bei Sportarten und in Turniersituationen ist es gut, ein paar Riegel dabeizuhaben. Aber auch Ausdauersportler\*innen wie Radfahrer\*innen sollten immer Riegel mitnehmen. Wenn ich weiß, dass es vor Ort gut sortierte Supermärkte gibt, muss ich natürlich nicht alles von zuhause mitbringen.

## Worauf muss ich bei den Riegeln achten?

Wenn sie zwischen den einzelnen Einheiten gegessen werden, sollten sie vor allem kohlenhydratreich und fettarm sein, wie Fruchtriegel. Fetthaltige Nussriegel kann ich essen, wenn ich zwischen den Belastungen mal zwei Stunden Zeit habe. Während des Wettkampfes ist ein fetter Riegel mit Schokoladenüberzug dagegen weniger geeignet. Also lieber Fruchtschnitten oder Trockenfrüchte, wenn man sie gut verträgt. Am besten ausprobieren!

## Was ist mit Getränken, reicht da normales Wasser?

In der Regel reicht Wasser aus. Aber die meisten Leistungssportler\*innen sind lange unterwegs. In den Sportarten ist man manchmal den ganzen Tag auf dem Platz. Da ist es wichtig, auch über Getränke Kohlenhydrate zuzuführen. Zum Beispiel über ein isotonisches Getränkepulver, das man gut verträgt. Wenn es für das Trainingslager oder den Wettkampf in ferne Länder geht, ist es sinnvoll, Getränkepulver dabeizuhaben. Für dich als Team D-Athlet\*in ist es wichtig, dass du dein Produkt sorgfältig auswählst. Es sollte auf der Kölner Liste registriert sein, um das Risiko für einen positiven Dopingtest durch Verwendung eines eventuell kontaminierten Produktes zu minimieren.



### ZUR PERSON

**Dr. Stephanie Mosler**  
Die Ernährungswissenschaftlerin ist seit 2013 Mitglied der Arbeitsgruppe Ernährungsberatung an den Olympiastützpunkten des DOSB und Ernährungsberaterin am Olympiastützpunkt in Stuttgart.

## „ALLES, WAS DU VOR UND IM WETTKAMPF ZU DIR NIMMST, SOLLTEST DU SCHON IM TRAINING AUSPROBIEREN.“

Dr. Stephanie Mosler

### Weitere Infos

Informationen zu Risiken von Nahrungsergänzungsmitteln findest du auf den Internetseiten der Kölner Liste ([koelnerliste.com](http://koelnerliste.com)). Wusstest du, dass die Kölner Liste in der NADA-App integriert ist? Über die Suchfunktion kannst du ganz schnell herausfinden, ob dein Produkt registriert ist.

## Macht es einen Unterschied, ob ich Leitungs- oder Mineralwasser trinke?

Ja, macht es. Leitungswasser enthält in der Regel zu wenig Natrium. Das ist bei hohem Schweißverlust ein Problem, denn Natriummangel ist die Hauptursache für Muskelkrämpfe. Daher ist reines Leitungswasser bei Belastungen über 90 Minuten nicht empfehlenswert. Zur Not kann man eine Prise Salz hineingeben. Das perfekte selbst gemischte isotonische Getränk besteht aus einem Drittel Apfelsaft, zwei Dritteln Wasser und einer Prise Salz.

## Welche Nahrungsergänzungsmittel sind für Sportler\*innen sinnvoll?

Beispielsweise isotonisches Getränkepulver. Gerade bei Belastungen, die 90 Minuten und länger andauern. Hier sollte man Kohlenhydrate und Natrium über die Getränke zuführen. Ansonsten sind Nahrungsergänzungsmittel wie Mineralstoff- oder Vitaminpräparate auch im Leistungssport nicht notwendig. Selbst Eiweißpräparate braucht man unter normalen Bedingungen nicht. Es gibt aber Ausnahmen: In Südamerika oder China kann Fleisch mit Clenbuterol, einer anabolen Substanz, verunreinigt sein. Das führt unter Umständen zu unbewusst positiven Dopingfällen. Um hier auf der sicheren Seite zu sein, verzichtet man in diesen Ländern lieber auf Fleisch und versorgt sich anderweitig mit Eiweiß.

## Trainingseinheiten kollidieren ja manchmal mit den Essenszeiten. Wie ersetze ich ausgefallene Mahlzeiten?

Am besten bespricht man das rechtzeitig mit dem Verpflegungspersonal. Gute Ersatzmahlzeiten sind aber immer ein Käsebrötchen und ein Porridge aus selbst mitgebrachten Haferflocken, Nüssen und Obst.

### FITTER VORRAT

#### Packliste für Trainingslager und Wettkampf

- Isotonisches Getränkepulver (Kölner Liste)
- Quark, Joghurt
- Haferflocken
- Reiswaffeln
- Milch bzw. Reis-, Mandel-, Haferdrink
- Trockenfrüchte
- Bananen, Äpfel
- Salzstangen, Nüsse
- Butterkekse
- Müsliriegel
- Fruchtschnitten

# DEIN KÖRPER

Komplexe Prozesse in deinem Körper sorgen dafür, dass du bestmöglich performst. Hier bekommst du einen schnellen Überblick, welche Nährstoffe deinen Stoffwechsel reibungslos funktionieren lassen



„HÄHNCHEN HAT EINEN HOHEN PROTEINGEHALT, IST EINFACH IN DER ZUBEREITUNG UND PASST IN EINEN AUSGEWOGENEN SPEISEPLAN.“

Max Lang, Gewichtheber



## MAX LANG

**Sportart:** Gewichtheben

**Jahrgang:** 1992

**Anforderungen:** Bei Kraftsportarten wie dem Gewichtheben benötigt der Körper viel Eiweiß, um die Muskelmasse zu erhalten. Aber auch Kohlenhydrate dürfen für den Muskel-erhalt nicht fehlen.

**Mein Tipp:** „Bleibt bei den Basics! Ihr braucht keine wilden Rezepte. Haltet euch an gute Kohlenhydrate, zum Beispiel Basmatireis oder Dinkelnudeln. Dazu Fleisch wie Hähnchen oder Rind. Und natürlich ist Gemüse auch sehr wichtig!“



# ALLE NÄHRSTOFFE AUF EINEN BLICK

Um gesund und leistungsfähig zu bleiben, müssen wir täglich verschiedene Nährstoffe aufnehmen. Ihre Funktionen und besten Quellen findest du hier im Überblick

## HAUPTNÄHRSTOFFE/ENERGIELIEFERANTEN

Kohlenhydrate zählen gemeinsam mit Fett und Eiweiß zu den sogenannten Makronährstoffen und bilden die wichtigsten Energiequellen des Körpers. Eiweiße sind zudem Grundbausteine unserer Zellen. Hier stecken die Makronährstoffe unter anderem drin:

**Kohlenhydrate** // Pasta, Reis, Kartoffeln, Hirse, Couscous, Brot, Haferflocken, Hülsenfrüchte, Obst

**Fett** // pflanzliche Speiseöle wie Raps- und Olivenöl, Streichfette, Fettfisch wie Lachs und Makrele, Nüsse, Samen

**Eiweiß** // Milch und Milchprodukte, Käse, Fleisch, Schinken und magere Wurstwaren, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte, Pilze, Sojaprodukte, Getreideprodukte, Nüsse

## MINERALSTOFFE

Hierbei handelt es sich um essenzielle Nährstoffe, die sehr wichtige, vielfältige Funktionen im Körper haben, etwa im Wasser- und Elektrolythaushalt, im Nervensystem, bei der Muskelfunktion, dem Aufbau von Knochen und Zähnen sowie im Stoffwechsel.

**Natrium** // Speisesalz, Brot und Brötchen, Wurstwaren, Käse, Knabbergebäck

**Kalium** // Obst, Trockenfrüchte, Gemüse, Kräuter, Pistazien, Kartoffeln

**Kalzium** // Milch, Milchprodukte, Käse, Brokkoli, Sesam, Hülsenfrüchte, Mineralwasser (mehr als 150 mg/l)

**Phosphor** // in fast allen Lebensmitteln enthalten, vor allem in Weizenkleie, Hülsenfrüchten, Milchprodukten

**Magnesium** // Vollkornprodukte, Milch und Milchprodukte, grünes Blattgemüse, Avocado, Hülsenfrüchte, Bananen, Nüsse

**Eisen** // Fleisch, Leber, Quinoa, Hirse, Haferflocken, Hülsenfrüchte, Samen und Saaten

## VITAMINE

Sie liefern selbst keine Energie, sind aber an der Steuerung und Regulation des Energiestoffwechsels maßgeblich beteiligt und haben zudem enzymatische Aufgaben bei unzähligen Prozessen, die im Körper ablaufen. Da dein Körper sie nicht selbst bilden kann, musst du sie über die Nahrung aufnehmen. Beispielsweise über:

*Fettlösliche Vitamine:*

**Vitamin A & Betacarotin** // Milchprodukte, Möhren

**Vitamin D** // Lachs, Hühnerei, Pilze, Milch

**Vitamin E** // Pflanzenöle, Eigelb, Fettfische, Leinsamen, Nüsse

**Vitamin K** // grünes Blattgemüse, grüne Kohlsorten, Schnittlauch

*Wasserlösliche Vitamine:*

**Vitamin B<sub>1</sub>** // Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Schweinefleisch, Thunfisch, Scholle

**Vitamin B<sub>2</sub>** // Milch und Milchprodukte, Hühnerei, Fleisch, Fisch, grünes Blattgemüse

**Vitamin B<sub>6</sub>** // Kartoffeln, Linsen, Hühnerfleisch, Kohlgemüse, Avocado, Banane

**Vitamin B<sub>12</sub>** // Leber, Lachs, Hering, Fleisch, Eier, Milch, Käse

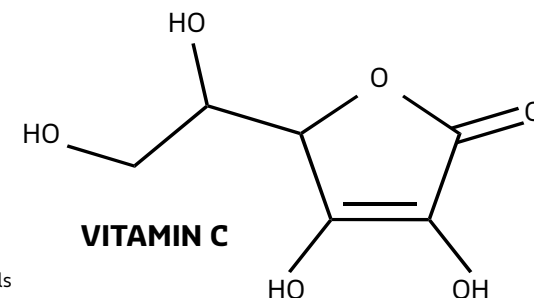
**Biotin** // Haferflocken, Hühnerei, Nüsse, Spinat, Linsen, Vollkornprodukte

**Folsäure** // grünes Blattgemüse, Fenchel, Tomate, Gurke, Erdbeeren, Orangen, Weizenkeime, Nüsse, Sojabohnen

**Niacin** // Sardellen, Thunfisch, Lachs, Makrele, mageres Fleisch, Erdnüsse, Pilze, Mungobohnen

**Pantothensäure** // Fisch, Fleisch, Eigelb, Milch, Leber, Hülsenfrüchte, Haferflocken, Vollkornprodukte, Avocado

**Vitamin C** // Obst und Gemüse generell, insbesondere Kiwi, Stachelbeere, schwarze Johannisbeere, Hülsenfrüchte, Sanddorn, Paprika, Fenchel, Kohlgemüse, Tomate, Spinat



## SPURENELEMENTE

Du brauchst sie nur in Spuren, wie der Name schon sagt. Aber fehlen sie, kommen wichtige Funktionen ins Stocken. Zink beispielsweise spielt eine zentrale Rolle im Eiweißstoffwechsel und in der Immunabwehr. Gute Quellen sind zum Beispiel:

**Jod** // Seefisch, jodiertes Speisesalz

**Fluor** // Hering, Hühnerei, fluoridiertes Speisesalz

**Zink** // Weizenvollkorn, Hafer

**Kupfer** // Leber, Hülsenfrüchte

**Mangan** // Haselnüsse, Vollkorn

**Selen** // Fisch, Weizenvollkorn

**Molybdän** // Sojamehl, Rotkohl

# ALLE FUNKTIONEN AUF EINEN BLICK

Welcher Nährstoff bewirkt in deinem Körper eigentlich was und an welcher Stelle? Alle Funktionen von Fett, Eiweiß, Kohlenhydraten, Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen findest du hier als kurzen Überblick

Aber Vorsicht: Nichts im Körper funktioniert isoliert. Energie brauchen zum Beispiel alle Vorgänge. Muskelfunktion ohne Nervensystem gibt's nicht. Deshalb bringt die Einnahme einzelner Nährstoffe in der Regel nichts – außer bei der sportmedizinischen Untersuchung wurde ein spezifisches Defizit festgestellt.



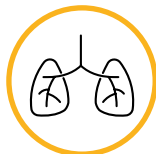
## **FUNKTION DES NERVENSYSTEMS**

Vitamine B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, Niacin, Biotin, Vitamin C, Jod, Magnesium, Kalzium, Kalium, Kupfer



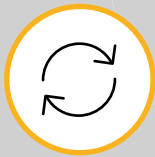
## **SCHILDDRÜSEN-FUNKTION**

Jod, Selen



## **EISENSTOFFWECHSEL UND SAUERSTOFF-TRANSPORT**

Vitamin A/Betacarotin, Vitamin B<sub>2</sub>, Vitamin C, Kupfer, Eisen



## **ENERGIE-STOFFWECHSEL**

Kohlenhydrate, Fett, Eiweiß, Vitamine B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, Pantothenensäure, Niacin, Biotin, Vitamin C, Kalzium, Magnesium, Eisen, Phosphor, Mangan, Chrom, Kupfer, Zink



## **BILDUNG ROTER BLUTKÖRPERCHEN**

Vitamine B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, Folsäure, Eisen



## **MUSKELFUNKTION**

Vitamin D, Kalzium, Kalium, Magnesium



## **AUFRECHTERHALTUNG DER KREISLAUFFUNKTION**

Vitamin B<sub>1</sub>, Vitamin C, Kalium



## **KNORPEL- / BINDEGEWEBS- / KOLLAGENBILDUNG**

Vitamin C, Mangan, Kupfer



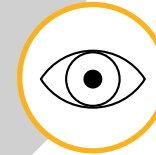
## **KNOCHENERHALT**

Eiweiß, Vitamin D, Vitamin K, Vitamin C, Kalzium, Phosphor, Magnesium, Zink, Fluorid, Mangan



## **PSYCHISCHE FUNKTIONEN**

Omega-3-Fettsäuren, Vitamine B<sub>1</sub>, B<sub>12</sub>, Folsäure, Biotin, Niacin, Pantothenensäure, Vitamin C, Zink, Eisen, Jod



## **ERHALTUNG DER SEHKRAFT**

Omega-3-Fettsäuren, Vitamin A, Vitamin B<sub>2</sub>, Zink



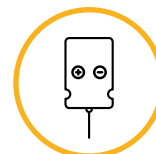
## **FUNKTION DES IMMUNSYSTEMS**

Vitamin A, Vitamin D, Vitamine B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, Folsäure, Vitamin C, Kupfer, Zink, Selen



## **MUSKELAUFBAU**

Eiweiß, Vitamin B<sub>6</sub>, Folsäure, Magnesium, Molybdän



## **AUFRECHTERHALTUNG DES ELEKTROLYT-HAUSHALTS**

Magnesium, Kalium, Kalzium, Natrium, Chlorid, Phosphat

## **FOOD FIRST!**

Denn mit natürlichen Lebensmitteln gelingt es am besten, all die kleinen und großen Helfer aufzunehmen. Kaufe möglichst viel frische und unverarbeitete Ware. Wenn du dich abwechslungsreich durch das regionale und saisonale Angebot mit frischen und TK-Produkten kochst, statt Fertiggerichte zu essen, machst du schon sehr viel richtig. Selbst hergestellte Smoothies und Shakes (siehe auch S. 48) sind eine optimale Unterstützung für die Nährstoffversorgung – vor allem wenn's mal schnell gehen muss. Und das ganz ohne Nahrungsergänzungsmittel!

# DEIN ALLTAG

Sieg oder Niederlage, Bestzeit oder Mittelfeld – wir verraten, mit welcher Ernährungsstrategie du optimal vorbereitet an der Startlinie stehst



**„ICH MERKE IM TRAINING, WORAUS MEINE LETZTE MAHLZEIT BESTAND.“**

Sebastian Brendel,  
Kanurennsportler

## SEBASTIAN BRENDEL

**Sportart:** Kanurennsport

**Jahrgang:** 1988

**Anforderungen:** Kanufahren ist eine Kraftausdauersportart, die eine eiweißreiche Ernährung erforderlich macht. Dazu kommen viel Obst und Gemüse sowie gute Kohlenhydrate, etwa aus Vollkornnudeln, -brot und dunklem Reis.

**Mein Tipp:** „Quark hat einen hohen Anteil an hochwertigem Eiweiß für einen effektiven Muskelaufbau. Nach dem Training greife ich deshalb oft zu Quark mit Beeren. Oder ich mache mir Quark-Pancakes: Sie kombinieren Eiweiß mit komplexen Kohlenhydraten aus Haferflocken oder Vollkornmehl.“





### COUNTDOWN

Diese Beispiele zeigen dir, bis wann du was vor dem Wettkampf essen kannst

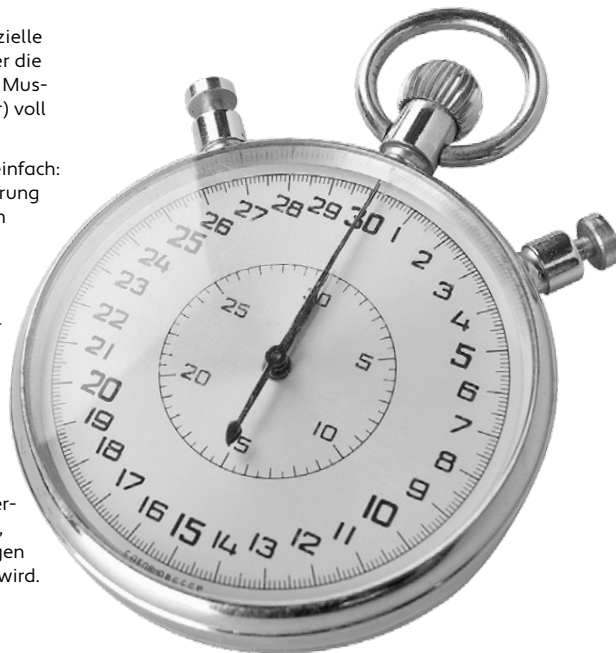
**3-4 Stunden vorher**  
Letzte Hauptmahlzeit, z. B. mit Reis, Pasta oder Kartoffeln, fettarmer Sauce, magerem Fleisch wie Geflügel oder Fischfilet und gedünstetem Gemüse. Als Frühstück: zarte Haferflocken mit Milch, Joghurt oder milchfreien Alternativen und Bananen.

**1-2 Stunden vorher**  
Sport-Getränke oder Mineralwasser ohne Kohlensäure. Je nach individueller Verträglichkeit oder Bedarf: z. B. helles Brötchen (fettarm belegt), reife Banane, Butterkeks ohne Schokolade, leicht verdaulicher Sportriegel oder Fruchtmus im Quetschbeutel.

**½ Stunde vorher**  
Wenn nötig (je nach Belastung): kohlenhydrathaltiges Getränk oder Wasser.

### FAKTEN-SPRINT ZUM CARBOLOADING

- Carboloadung ist eine spezielle Ernährungstechnik, mit der die Kohlenhydratspeicher der Muskulatur (Glykogenspeicher) voll aufgefüllt werden.
- Carboloadung geht ganz einfach: kohlenhydratreiche Ernährung über 1-2 Tage bei lockerem regenerativem Training.
- Damit das in den 2 Tagen klappt: weniger Vollkorn, Obst, Gemüse und Eiweißträger. Dafür mehr klassische Kohlenhydratquellen wie Nudeln, Reis, Flocken, ergänzt durch Fruchtschorlen und kohlenhydrathaltige Getränke.
- Dein Gewicht kann vorübergehend um 1-2 kg steigen, da im zusätzlichen Glykogen mehr Wasser gespeichert wird.



# VOR AUSDAUERWETTKÄMPFEN

## Kräfte bündeln und Energiespeicher füllen

Mit gut gefüllten Kohlenhydratspeichern in der Muskulatur in den Wettkampf zu gehen, ist für fast alle Team D-Athlet\*innen von Vorteil. Weil die Muskelspeicher recht groß sind und die Einlagerung ihre Zeit braucht, musst du das gezielt an den Tagen vor dem Wettkampf erledigen. Am Wettkampftag selbst kannst du nicht mehr viel machen, vor allem wenn dein Start am Vormittag liegt. Wie viele Kohlenhydrate du dafür in den Tagen vor dem Wettkampfstart aufnehmen musst, hängt von der Art deiner Belastung ab (siehe rechts). Unabhängig von deiner Sportart gilt aber: Für eine solide Auffüllung der Kohlenhydratspeicher reicht Pasta am Abend davor nicht. Du brauchst alle deine Mahlzeiten in den ein bis zwei Tagen vor dem Wettkampfstart dafür.

# WÄHLE DEINE STRATEGIE

Orientiere dich direkt vor dem Start an dem Countdown. Alles Weitere hängt von der Belastungsdauer ab

### Wettkampf mit einer Dauer bis zu 30 Minuten

- Für diese Dauer reichen normal gefüllte Kohlenhydratspeicher aus. Versuche an den Tagen vor deinem Start regelmäßig zu essen und integriere einen fettarmen Kohlenhydratlieferanten in jede Mahlzeit.
- Die Kapazität deiner Kohlenhydratspeicher reicht für diese Belastungsdauer aus. Eine Verpflegung während der Belastung ist daher nicht notwendig.
- Wenn du mehrere Starts pro Tag hast und deine Gesamtbelastungszeit (inklusive Auf- und Abwärmen) über 30 Minuten liegt, bist du in der nächsten Kategorie richtig.

### Wettkampf mit einer Dauer zwischen 30-60 Minuten

- Du brauchst gut gefüllte Kohlenhydratspeicher in deiner Muskulatur. Ein guter Richtwert für die Tage vor deinem Wettkampf ist eine Kohlenhydrataufnahme von 7 g pro kg Körpergewicht.
- Damit du das erreichst, brauchst du nicht nur alle deine Mahlzeiten: Du musst auf deinem Teller auch mehr Platz für die Kohlenhydratträger schaffen. Die Devise lautet: weniger Gemüse- und Eiweißträger und den frei gewordenen Platz mit Nudeln, Reis, Couscous u. Ä. auffüllen. Beim Frühstück kannst du durch den Tausch von Brot und Brötchen gegen Müsli für ein Kohlenhydrat-Plus sorgen.

- Die Kapazität deiner gefüllten Glykogenspeicher reicht für diese Dauer aus. Trotzdem kannst du im Wettkampf von einer Kohlenhydrataufnahme profitieren. Dabei geht es nicht so sehr um die Menge, die du aufnimmst, sondern darum, dass deine Backenschleimhaut mit Kohlenhydraten in Berührung kommt (Mouth Rinsing). Das kann die Leistung verbessern.

### Wettkampf mit einer Dauer von 1-4 Stunden

- Hier gilt: Je voller deine Kohlenhydratspeicher sind, desto besser. Ein individueller Carboloadung-Plan, den du über 2-3 Tage einhältst, ist daher von Vorteil.
- Wenn du unter Belastung häufiger Magen-Darm-Probleme bekommst, sollte dein Carboloadung-Plan das berücksichtigen.
- Die Kapazität deiner Glykogenspeicher reicht für diese Dauer in der Regel nicht aus – auch nicht, wenn sie voll aufgefüllt sind. Eine Verpflegung mit Kohlenhydraten während der Belastung ist daher wichtig. Wegen der gleichzeitig hohen Schweißverluste musst du eine gute Balance zwischen Kohlenhydrat- und Flüssigkeitszufuhr finden. Ein persönlicher Verpflegungsplan, abgestimmt auf die klimatischen Verhältnisse, ist ein Muss.

# IM TURNIER-MODUS

**Vor allem in den Vorrunden vieler Mannschaftssportarten sind die Pausen zwischen Spielen kurz. Es gilt die Devise: bloß keine Minute Regenerationszeit verlieren. Hier ist dein Drei-Stufen-Plan**

## SOFORT NACH SPIELEND

Das Wichtigste ist, die während des Spiels entstandenen Flüssigkeitsverluste zu ersetzen. Sehr geeignet dafür sind isotonische Sport-Getränke mit der richtigen Mischung aus Kohlenhydraten und Natrium (siehe Seite 25). Denn sie ermöglichen nicht nur eine schnelle Rehydratation, sondern sorgen außerdem für einen ersten Kohlenhydratschub.

## IN DEN ERSTEN ZWEI STUNDEN NACH SPIELEND

Hier musst du dich um die Regeneration deiner Kohlenhydratspeicher kümmern. Denn in diesen beiden ersten Stunden nach der Belastung speichert der Muskel Kohlenhydrate besonders schnell und effektiv ein. Um die Glykogenbildung im Muskel voll auszulasten, wird für diesen Zeitraum eine Zufuhr von 1,0 bis 1,2 Gramm Kohlenhydraten pro Kilogramm Körpergewicht und Stunde empfohlen. Um auch die Reparaturprozesse der Eiweißstrukturen anzuregen, kombinierst du idealerweise noch 20 bis 40 Gramm Protein dazu. Gut geeignet dafür sind Shakes aus Obst, Flocken und Milchprodukten (siehe rechts). Wenn das nicht realisierbar ist, können auch geeignete Recovery-Shakes eingesetzt werden. Sie haben gerade auf Reisen den Vorteil, dass sie als Pulver leicht mitgenommen und mit Wasser

auch in der Umkleidekabine angemischt werden können. Recovery-Shakes sind Nahrungsergänzungsmittel. Dein Produkt muss daher auf der Kölner Liste (siehe Seite 31) registriert sein. Reine Eiweißshakes oder Getränke mit geringem Kohlenhydratanteil sind in dieser Situation ungeeignet. Wenn du im Spiel viel schwitzt, achte auch auf ausreichendes Trinken. Oft ist ein individueller Trinkplan hilfreich, vor allem wenn am nächsten Tag schon wieder ein Spiel ansteht. Denn bis dahin musst du voll rehydriert sein und das kann bei hohen Schweißverlusten Zeit brauchen.

## STUNDE DREI UND VIER NACH SPIELEND

Wenn du einen großen Teil der Spielzeit gespielt hast, ist dein Muskelglykogen trotz der Maßnahmen in den ersten zwei Stunden nach dem Spiel noch lange nicht voll. Dafür wird in den meisten Sportarten zu viel davon verbraucht. Deshalb muss jetzt die erste große Mahlzeit kommen. Mach sie zum „Nährstoff-booster“, indem du neben guten Kohlenhydratlieferanten auch etwas Gemüse und Eiweiß auf den Teller nimmst. Damit die Glykogenbildung nicht ins Stocken kommt, gilt: Iss dich an den Kohlenhydratbeilagen satt, nicht am Fleisch, Fisch oder Gemüse. Alles Weitere hängt dann von der Tageszeit und dem Spielplan ab.

## RECOVERY-SHAKE

Shakes, die bei einer schnellen Regeneration deiner Glykogenspeicher helfen, brauchen die richtige Kombination aus Kohlenhydraten und Eiweiß. Bei einem Körpergewicht von 65 kg ist ein Shake mit 65–78 g Kohlenhydraten ideal (65 kg x 1,0 g bzw. 1,2 g). Zucker darf in dieser Situation mit von der Partie sein, weshalb eine klassische Schokomilch (fettarmer „Kakaotrunk“) aus dem Supermarkt eine gute Möglichkeit ist. Noch besser ist dieser Recovery-Shake. Denn Obst und Flocken liefern noch eine Menge anderer Nährstoffe. Bei Bedarf kannst du mit 500 ml isotonischem Getränk zusätzlich zu dem Bananen-Shake weitere 30 g Kohlenhydrate ergänzen.



## BANANEN-SMOOTHIE

- 50 g Banane
- 20 g Honig
- 3 EL Haferflocken
- 100 g Joghurt (1,5 % Fett)
- 300 ml Milch (1,5 % Fett)
- ½ TL Zimt
- ½ TL Kakao
- Evtl. einige frische Himbeeren
- 1 Zweig Rosmarin

Alle Zutaten bis auf Himbeeren und Rosmarin in den Mixer geben oder mit dem Pürierstab pürieren. In ein Glas füllen und frische Himbeeren und etwas Rosmarin darübergeben.

**Zubereitung:** ca. 7 Minuten  
**Pro Portion:** ca. 430 kcal,  
20 g E, 9 g F, 65 g KH



# DEINE REZEPTE

Alltagstauglich müssen sie sein und vor allem richtig lecker. Mit diesen Rezeptideen kommst du schnell in Bestform. Und noch viele, viele Ideen mehr findest du auf [edeka.de/rezpte](https://www.edeka.de/rezpte)



**„SPORTLERIN IST  
MAN 24 STUNDEN  
AM TAG.“**

Pamela Dutkiewicz-Emmerich,  
Hürdensprinterin



## PAMELA DUTKIEWICZ- EMMERICH

**Sportart:** Hürdensprint

**Jahrgang:** 1991

**Anforderungen:** Bei Schnellkraftsportarten wie dem Hürdenlauf müssen Kraft und Schnelligkeit optimal zusammenwirken. Dafür kommt es auf eine ausgewogene Mischung aus langsamen Kohlenhydraten und hochwertigen Proteinen an.

**Mein Tipp:** „Ernährung ist ein wichtiges Thema für mich. Daher esse ich sehr ausgewogen: Gemüse, Obst und qualitativ hochwertiges Fleisch sind mir wichtig. Ab und zu gönne ich mir auch etwas Süßes. Das ist wichtig für meine Seele. Ich esse supergerne Sushi. Da darf es dann auch gerne ausgefallen sein. Außerdem liebe ich Bowls, weil sie perfekt in einen ausgewogenen Speiseplan passen und auch fürs Auge etwas hermachen.“

# MORGENS

Wenn du dein volles Potenzial ausschöpfen möchtest, brauchst du ein ausgewogenes Frühstück. Diese Rezepte versorgen dich mit Kraftstoff für den Tag

## QUINOA-FRÜHSTÜCKSTRIFLE

Für 4 Portionen

- 200 g weißer Quinoa • 500 ml Haferdrink
- 3 Aprikosen • Schale von ½ Bio-Zitrone
- 2 EL Leinsamen • 2 EL Mandelmus
- ½ TL Kurkuma • 250 g Himbeeren (tiefgekühlt) • 2 EL Zitronensaft • 1 Sternanis
- 2 TL Ahornsirup • 6 EL Chiasamen
- 100 ml Kokosmilch • 1 Vanilleschote
- 150 g Brombeeren • Minze zum Garnieren

**1** Quinoa in einem Sieb waschen und mit der 2,5-fachen Menge Haferdrink für 20–25 Minuten köcheln lassen.

**2** Die Aprikosen waschen, entsteinen und würfeln. Zitrone waschen und die Schale abreiben. Leinsamen, Mandelmus und Kurkuma in den Topf geben und cremig rühren. Aprikosen und Zitronenabrieb unterrühren. Abkühlen lassen.

**3** Die Himbeeren zusammen mit dem Zitronensaft in einen Topf geben, auftauen und aufkochen lassen. Sternanis im Mörser zerkleinern und mit dem Ahornsirup in das Himbeerpüree einrühren. Abkühlen lassen.

**4** Die Chiasamen in 350 ml Wasser und Kokosmilch einrühren. Mark der Vanilleschote unter die Chiasamen rühren. Mindestens 1 Stunde oder über Nacht quellen lassen. Die Brombeeren waschen. Die Hälfte pürieren und unter den Pudding heben. Die Quinoa-Aprikosen-Creme, das Himbeerpüree und den Chia-Pudding abwechselnd in Gläser schichten. Mit den übrigen Brombeeren toppen und mit Minze garnieren.

**Zubereitung:** ca. 20 Minuten

**Pro Portion:** ca. 349 kcal, 13 g E, 10 g F, 57 g K



vegetarisch



vegan



laktosefrei



glutenfrei

► [edeka.de/reifeleistung](https://www.edeka.de/reifeleistung)



**Protein-Snack**  
Ballaststoffreiches Vollkornbrot sorgt für eine lange Sättigung. Durch Käse mit Eiweiß und Kalzium wird die Stulle zu einem idealen Fitmacher.

## KÄSE-STULLE MIT FEIGEN-CHUTNEY

Für 1 Stulle

- 2 Scheiben Vollkornbrot • 1 TL Feigensenf
- 1 Blatt Endiviensalat (oder ein anderer frischer Blattsalat) • 3 Scheiben Bergkäse (ca. 40 g) • ¼ Apfel • ½ frische Feige

**1** Die Brotscheiben toasten und mit dem Feigensenf bestreichen. Den Salat waschen, trocken schütteln und auf eine Brotscheibe legen. Den Bergkäse auf den Salat legen.

**2** Den Apfel und die Feige in Spalten schneiden und fächerförmig auf dem Bergkäse anrichten. Die zweite Brotscheibe mit auf die Stulle legen.

**Zubereitung:** ca. 5 Minuten

**Pro Stulle:** ca. 420 kcal, 20 g E, 14 g F, 52 g KH



## HEIDELBEER-AVOCADO-SMOOTHIE

Für 4 Gläser

- 1 Avocado • 1 reife Banane
- 1 Handvoll Basilikumblätter
- 100 g Kokos-Joghurtalternative
- 3 EL Zitronensaft • 600 ml Mandeldrink
- 200 g Heidelbeeren
- Agavendicksaft nach Belieben
- 1-2 EL gepoppter Amaranth

**1** Die Avocado halbieren, Stein entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Banane schälen. 4 kleine Basilikumblätter für die Deko beiseitelegen.

**2** Avocado und Banane mit den restlichen Zutaten (außer dem Agavendicksaft und dem Amaranth) in einen Standmixer geben (alternativ: Pürierstab) und fein pürieren. Nach Belieben mit Agavendicksaft süßen. Auf 4 Gläser verteilen. Amaranth darüberstreuen und mit den übrigen Basilikumblättern garnieren.

**Zubereitung:** ca. 10 Minuten  
**Pro Glas:** ca. 317 kcal, 6 g E, 22 g F, 23 g KH



### Für frische Energie

Das Vitamin C aus den frischen Beeren hat eine wichtige Funktion im Energiestoffwechsel.

## MILCH & ALTERNATIVEN

(ca. 100 ml/Portion)

- Milch
- laktosefreie Milch
- Sojadrink
- Reisdink
- Haferdrink
- Mandeldrink
- Kokosdrink
- Orangensaft

## JOGHURT & ALTERNATIVEN

(ca. 100 g/Portion)

- Naturjoghurt
- Skyr
- Joghurtalternativen, z. B. aus Soja, Mandel oder Kokos

## FLOCKEN & ALTERNATIVEN

(ca. 60 g/Portion)

- Haferflocken
- Chiasamen\*
- Roggenflocken
- Dinkelflocken
- Quinoa\*
- Amaranth\*
- Buchweizenflocken\*
- Hirse\*

# OVERNIGHT OATS

Getreide wird durch das Einweichen in Wasser, Milch oder Milchalternativen über Nacht besser verdaulich. Mit diesem Baukasten stellst du dir deine Lieblingskombination zusammen

**DAS SIND NATÜRLICH NUR VORSCHLÄGE. DEINER KREATIVITÄT SIND KEINE GRENZEN GESETZT.**



## TOPPINGS

(ca. 50 g/Portion)

- Leinsamen
- Walnüsse
- Haselnüsse
- Mandeln
- dunkle Kakao splitter
- Kokos Raspel
- Cranberries
- getrocknete und gehackte Kirschen
- Pistazienkerne
- Nussmus



## SÜSSE

(ca. 1 EL/Portion)

- Honig
- Agavendicksaft
- Ahornsirup
- Reissirup
- Dattelsirup



## GEWÜRZE

(ca. 1 Msp./Portion)

- Zimt
- Vanille
- Kakaopulver
- Kardamom



## FRÜCHTE

(ca. 100 g/Portion)

- Äpfel
- Birnen
- Bananen
- Orangen
- Feigen
- Mangos
- Beeren

# MITTAGS & ABENDS

Mit einem Mix aus frischem Gemüse, Kohlenhydrat- und Proteinquellen bleibst du im Power-Modus und versorgst deinen Körper mit den Nährstoffen, die er benötigt

## PASTA À LA SURF & TURF

Für 4 Portionen

- 350 g Riesengarnelen • ½ Bio-Zitrone (Saft und Abrieb) • 400 g Rumpsteak
- 2 Knoblauchzehen • 3 Lauchzwiebeln
- 300 g grüne Bohnen • 3 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark • 2 EL Weißweinessig
- 250 g stückige Tomaten (Dose)
- 150 g Cherrytomaten • 1 Chilischote
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm) • ½ Bund Petersilie
- 1 EL Sojasauce • 1 TL Zucker
- Salz, Pfeffer • 400 g Dinkelspaghetti
- 50 g Parmesan • einige Stängel Koriander

**1** Die Riesengarnelen ggf. auftauen, waschen und trocken tupfen. Bio-Zitrone waschen, trocknen und abreiben, dann halbieren, den Saft auspressen und auf den Garnelen verteilen. Das Rumpsteak unter fließendem Wasser abspülen. Knoblauch pellen und fein hacken. Die Lauchzwiebeln waschen, die Wurzeln abschneiden und in Röllchen schneiden. Die grünen Bohnen waschen, die Enden abschneiden und in mundgerechte Stücke schneiden.

**2** In einer beschichteten Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Die Riesengarnelen darin scharf anbraten. Grüne Bohnen, Knoblauch und Lauchzwiebeln hinzufügen und kurz mitbraten. Das Tomatenmark einrühren. Mit dem Weißweinessig ablöschen und mit den stückigen Tomaten auffüllen.

**3** Die Cherrytomaten waschen und vierteln. Die Chilischote waschen und fein hacken. Den Ingwer schälen und sehr fein hacken oder mithilfe einer Küchenreibe fein reiben. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Alles zur Sauce geben und einrühren, dann für 15 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Mit Zitronenabrieb, Sojasauce, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** In einer beschichteten Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Rindfleisch von beiden Seiten jeweils 2 Minuten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen.

**5** In der Zwischenzeit die Spaghetti nach Packungsanweisung für 10–12 Minuten in kochendem Salzwasser al dente kochen, anschließend abgießen. Den Parmesan auf einer Küchenreibe in feine Scheiben hobeln. Koriander waschen, trocken schütteln und einzelne Blätter abzupfen.

**6** Das Rindfleisch in Streifen schneiden und zusammen mit den Spaghetti und der Sauce vermengen, auf Tellern anrichten. Mit gehobeltem Parmesan und Koriander garniert servieren.

**Zubereitung:** ca. 35 Minuten

**Pro Portion:** ca. 749 kcal, 56 g E, 21 g F, 93 g KH

▶ [edeka.de/reifeleistung](https://www.edeka.de/reifeleistung)



**Veggie-Power**  
Dieser Burger kommt ganz ohne Fleisch aus. Das Duo aus Bohnen und Kichererbsen liefert Eiweiß, das Vollkornbrötchen sorgt für Kohlenhydrate und Ballaststoffe.

## BOHNEN-BURGER MIT FENCHEL-SLAW

Für 4 Burger

- 300 g dicke Bohnen • 265 g Kichererbsen (Abtropfgewicht) • 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chili • 10 Stängel Koriander
- je 1 TL Kreuzkümmel-, Koriander- und Fenchelsamen • 1 Ei • 40 g Paniermehl
- Salz, Pfeffer • 1 Fenchelknolle
- 8 Radieschen • 1 Lauchzwiebel
- 4 EL Joghurt • 4 Vollkornbrötchen
- 2 EL Rapsöl • 1 Bund Rucola

**1** Die Bohnen ca. 4 Minuten in kochendem Wasser blanchieren, abgießen, abschrecken und die Bohnenkerne aus der Hülle drücken. Kichererbsen abgießen und gut abspülen. Den Knoblauch schälen, mit Chili und Koriander fein hacken. Kreuzkümmel-, Koriander- und Fenchelsamen in einer Pfanne ohne Öl bei starker Hitze anrösten, bis sich das Aroma entfaltet.

Alles mit Ei und Paniermehl in der Küchenmaschine zu einer festen Masse verarbeiten, salzen und pfeffern. Aus der Bohnenmasse 4 Patties formen und diese abgedeckt im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen.

**2** Fenchel vierteln und den Strunk entfernen. Radieschen putzen. Fenchel und Radieschen grob raspeln, die Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden. Alles mit Joghurt vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Brötchen halbieren und auf dem Toaster anrösten. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Patties von beiden Seiten anbraten. Brötchen mit Rucola, Slaw und mit den Patties belegen. Nach Geschmack mit Chiliflocken bestreuen.

**Zubereitung:** ca. 1 Stunde 15 Minuten

**Pro Burger:** ca. 643 kcal, 31 g E, 19 g F, 78 g KH



## QUINOA-SUPERBOWL

Für 4 Portionen

- 200 g roter Quinoa • Salz, Pfeffer
- 2 Sternanis • 2 Knoblauchzehen
- 2 Hähnchenbrüste (ca. 500 g)
- 2 EL Olivenöl • 8 kleine Tomaten
- ½ Bund Koriander • ½ Bund Minze
- 1 Avocado • 2 EL Zitronensaft
- 100 g gemischte Sprossen (z. B. Rote-Bete-, Erbsensprossen) • 1 EL Senf
- 4 EL Condimento bianco • 1 EL Honig

**1** Quinoa abspülen, in Salzwasser mit Sternanis 13 Minuten weich kochen. 10 Minuten quellen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und fein hacken. Fleisch längs halbieren. Mit Salz, Pfeffer und der Hälfte des gehackten Knoblauchs einreiben. In 1 EL Öl von beiden Seiten anbraten und 5 Minuten in der Pfanne abgedeckt gar ziehen lassen.

**2** Die Tomaten waschen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Kerne beiseitestellen. Koriander und Minzblättchen fein schneiden. Tomatenwürfel und die Hälfte der Kräuter mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Avocadofleisch in Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, mit Tomaten mischen, würzen.

**3** Die Sprossen abspülen und abtropfen lassen. Tomatenkerne und den übrigen Knoblauch pürieren. Den Rest der Kräuter, Senf, Essig, Tomaten-Knoblauch-Mischung und Honig verquirlen. Restliches Öl (1 EL) unterrühren und würzen. Quinoa mit der Hälfte des Dressings mischen. Fleisch in Streifen schneiden. Mit den übrigen Zutaten in Schüsseln anrichten und das Dressing darübergeben.

**Zubereitung:** ca. 55 Minuten  
**Pro Portion:** ca. 529 kcal, 42 g E, 20 g F, 42 g KH



**Für trainingsfreie Tage**  
Die Bowl hat einen moderaten Energie- sowie Kohlenhydratgehalt, ausreichend Eiweiß und sättigt gut.

### GEMÜSE

(ca. 200 g/Portion)

- Avocado (max. ¼)
- Tomaten
- Sprossen
- Pak Choi
- Kopfsalat
- Möhren
- Rote Bete
- Gurke
- Paprika



### EIWEISS

(ca. 100 g/Portion)

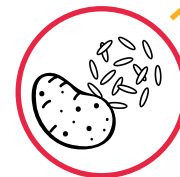
- Kichererbsen
- Kidneybohnen
- Tofu
- Eier
- Hähnchenfilet
- Rinderfilet
- gedünsteter Fisch



### SATTMACHER

(ca. 150–300 g gekocht/Portion)

- Kartoffel\*
- Reis\*
- Bulgur
- Couscous
- Quinoa\*
- Süßkartoffel\*



# BOWL-BAUKASTEN

So wird eine runde Sache draus: aus jeder Kategorie Zutaten aussuchen, schnippeln, hacken und alles hübsch in einer Bowl anrichten, dann mit Dressing beträufeln

**DAS SIND NATÜRLICH NUR VORSCHLÄGE. DEINER KREATIVITÄT SIND KEINE GRENZEN GESETZT.**



### DRESSING

(ca. 50 ml/Portion)

- Mix dir ein Dressing aus ...
- Olivenöl
  - Limettensaft
  - Aceto balsamico
  - Sojasauce



### CRUNCH

(ca. 20 g/Portion)

- Cashewkerne
- Haselnüsse
- Walnüsse
- Sesam
- Kürbiskerne
- Sonnenblumenkerne



### GEWÜRZE & KRÄUTER

(ca. 2 EL/Portion)

- Schnittlauch
- Koriander
- Zwiebeln
- Lauch
- Basilikum
- Chili
- Minze
- Salz
- Pfeffer

## #TEAMFRUCHTIG

Hannes Ocik und Laura Ludwig gewannen mit ihrem Riegel die Haferbar-Challenge 2019. Den Riegel gibt es inzwischen bei EDEKA zu kaufen. Das Rezept zum Selbermachen findest du hier.



## HAFERRIEGEL MIT DATTEL, BANANE & HIMBEERE

Für ca. 20 Stück

- 370 g kernige Haferflocken
- 350 g zarte Haferflocken
- 140 g Sonnenblumenöl
- 100 g getrocknete Bananen
- 70 g getrocknete Datteln (gewürfelt)
- 20 g getrocknete Himbeeren
- 310 g Reissirup
- 30 g Johannisbeersaftkonzentrat

**1** Die Haferflocken in einer Schüssel mit dem Öl vermischen. Die getrockneten Bananenstücke, die Dattelwürfel und die getrockneten Himbeeren unterrühren.

**2** Den Sirup und den Johannisbeersaft in einem Topf erwärmen. Danach mit den restlichen Zutaten zu einer formbaren Masse vermengen.

**3** In der Zwischenzeit den Backofen auf 160 Grad (Umluft) erhitzen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse gleichmäßig darauf verteilen. Mithilfe eines Nudelholzes die Oberfläche leicht andrücken und anschließend im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 15 Minuten lang backen.

**4** Die fertig gebackene Riegel-Masse aus dem Backofen nehmen, auskühlen lassen, in gleich große Riegel schneiden.

**Zubereitung:** ca. 25 Minuten  
**Pro Stück:** ca. 272 kcal, 5 g E, 10 g F, 39 g KH



## SNACKS

Ob kleiner Energieschub oder etwas Süßes für die Seele – so kannst du deinen Lieblingsnack selber machen



**Kleines Extra**  
Mal darf es auch etwas Süßes sein – wie die fruchtigen Kokosriegel mit Zartbitterschokolade.

## HEIDELBEER-KOKOS-RIEGEL MIT SCHOKOLADENMANTEL

Für 8–10 Stück

- 200 g gemahlene Mandeln
- 100 g Kokos Raspel • 100 g Heidelbeeren
- 40 g Kokosöl • 40 g Agavendicksaft
- 200 g Zartbitterschokolade
- Kokos Raspel zum Dekorieren

**1** Die Mandeln, die Kokos Raspel und die Heidelbeeren in eine Küchenmaschine oder einen Universalzerkleinerer geben und klein hacken.

**2** Das Kokosöl in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze schmelzen und zu der Kokos-Mandel-Heidelbeer-Mischung geben. Den Agavendicksaft hinzufügen und das Ganze gut verrühren. Die Kokosmasse für 15 Minuten ins Tiefkühlfach stellen und durchkühlen.

**3** Die Masse aus dem Tiefkühlfach holen und mit den Händen zu Riegeln formen. Anschließend die Schokolade im Wasserbad schmelzen. Die Kokos-Riegel nacheinander auf einen Schaschlikspieß stecken und durch das Schokoladenbad ziehen. Auf einem Rost ablegen und die Schokolade trocknen lassen. Solange die Schokolade noch flüssig ist, die Riegel mit Kokos Raspel verzieren.

**Zubereitung:** ca. 35 Minuten  
**Pro Stück:** ca. 325 kcal, 4 g E, 21 g F, 4 g KH



## PFLAUMEN-MANDEL-QUINOA-BALLS

Für 10 Stück

- 10 getrocknete Pflaumen
- 50 g gemahlene Mandeln
- 30 g gepuffter Quinoa als Topping

## MANGO-ZITRONEN-KOKOS-BALLS

Für 10 Stück

- 60 g getrocknete Mangostreifen
- 120 g Cashewkerne • 1 Spritzer Zitronensaft • 2 EL Kokos Raspel für den Teig • etwas als Topping

**1** Alle Zutaten für die jeweilige Sorte im Mixer zerhacken, bis eine klebrige Masse entsteht. Jeweils 1 TL davon zwischen den Handflächen zu kleinen Kugeln verarbeiten. Wenn die Masse zu trocken ist, etwas Wasser hinzufügen. Ist die Masse zu feucht, etwas mehr Nüsse dazugeben.

**2** Die Kugeln mit dem Topping verzieren und genießen.

**Zubereitung:** ca. 30 Minuten

**Pro Stück:** ca. 70/85 kcal,  
2/2 g E, 2/6 g F, 9/5 g KH



### NÜSSE & SAMEN

(ca. 70 g)

- Cashewkerne
- Haselnüsse
- Mandeln
- Erdnüsse
- Walnüsse
- Macadamianüsse
- Pistazienkerne



### FETTE

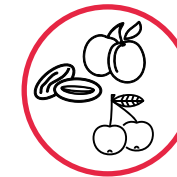
(optional ca. 2-3 EL)

- Kokosöl
- Nussmus (z. B. Erdnuss, Mandel, Cashew)
- Bitterschokolade

### TROCKENFRÜCHTE

(ca. 150 g)

- getrocknete Aprikosen
- getrocknete Cranberries
- getrocknete Datteln
- getrocknete Feigen
- getrocknete Kirschen
- getrocknete Pflaumen
- Rosinen



# ENERGY BALLS

Für den richtigen Energie-Mix kannst du dir deine Lieblingskomponenten auswählen und alles miteinander mixen, zerkleinern und zu kleinen Kugeln formen

**DAS SIND NATÜRLICH NUR VORSCHLÄGE. DEINER KREATIVITÄT SIND KEINE GRENZEN GESETZT.**

### TOPPINGS

(ca. 50 g)

- Sesam
- Kokos Raspel
- gehackte Nüsse
- gepuffter Quinoa
- Chiasamen



Die naturbelassenen Kokos Raspel von EDEKA sind extra grob geraspelt und deshalb super als Knusperhülle für die Energy Balls geeignet.

### AROMEN

(optional ca. 1-2 TL)

- Orangenschale und -saft
- Zitronenschale und -saft
- Kakaopulver
- Ingwer
- Zimt



# COOL BLEIBEN - ABER RICHTIG

## KÜHLSCHRANK INNEN

### Oberstes Fach (ca. 8 °C)

Käse, verpackte  
Speisereste,  
angebrochene Gläser  
wie Senf, Konfitüre ...



### Mittlere Fächer (ca. 5 °C)

Milch, Joghurt,  
Quark, Buttermilch,  
Molke, Kefir ...

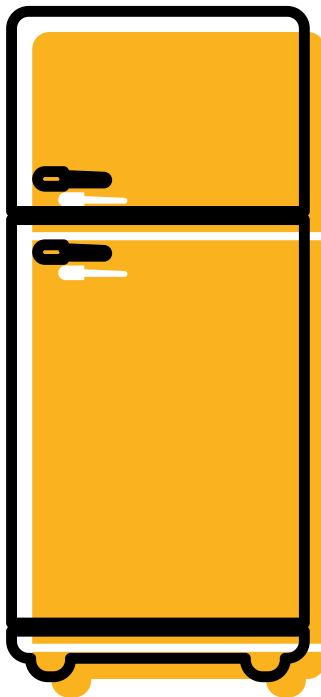


### Auf der unteren Glasplatte (2-3 °C)

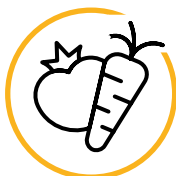
Empfindliche Lebens-  
mittel wie Fleisch, Fisch  
und Wurstwaren ...



Egal, wo: Hauptsache, kalt -  
dieses Motto funktioniert im  
Kühlschrank nicht.  
Denn richtig eingeräumt bleiben  
Lebensmittel länger frisch



Im Gemüsefach  
(8-10 °C)  
Salat, Obst,  
Gemüse ...



## KÜHLSCHRANK- TÜR (8-10 °C)

Oberstes Fach  
Eier, Butter,  
Margarine ...



Mittlere Fächer  
Angebrochene Gläser,  
Saucen, Tomatenmark,  
Ketchup ...



Unterstes Fach  
Angebrochene  
Getränke, frisch  
gepresste Säfte ...



## NICHT IN DEN KÜHLSCHRANK GEHÖREN:

Exotische Früchte wie Mango, Papaya, Ananas,  
und Bananen sowie wasserreiche Gemüse-  
sorten wie Tomaten, Gurken, Zucchini, Paprika-  
schoten, Zwiebeln, Knoblauch und Kartoffeln.

(Modifiziert nach Osterkamp-Baerens, C., et al.)

## Impressum

Dein Foodguide ist in Zusammenarbeit  
zwischen dem DOSB und EDEKA  
- Premium Partner von Team  
Deutschland - entstanden.

## Druck & Verarbeitung

Weiss-Druck GmbH & Co. KG  
Hans-Georg-Weiss-Str. 7  
52156 Monschau

## Fotos

Action Press (Seite: 44-45),  
Getty Images  
(Seite: 6, 8, 10-11, 40),  
Janne Peters (Seite: 51),  
Picture Alliance  
(Seite: 4-5, 32-33, 38-39),  
Shutterstock (Seite: 7, 9, 14, 15,  
16, 17, 18, 21, 23, 24, 26, 27, 28, 43,  
49, 53, 57),  
Thorsten Suedfels  
(Seite: 48, 50, 52)

## Infografiken/ Illustrationen

The Noun Project



## #REIFELEISTUNG-NEWS:

**Power-Rezepte, leckere Inspiration  
und Food-Know-how von EDEKA  
exklusiv für Team Deutschland**

Du hast Lust und Hunger auf noch mehr Food-  
Wissen und ausgewogene Rezepte? Dann freu dich  
auf die #reifeleistung-News von EDEKA! Jeden Monat  
erwarten dich jede Menge Inspiration und Wissens-  
wertes rund um die Themen Kochen, Lebensmittel  
und Ernährung. On top gibt's jeden Monat die Chan-  
ce auf einen Einkaufsgutschein und weitere Gewinne!  
Bist du bereit für ganz viel Liebe zu Lebensmitteln?  
Dann meld dich jetzt an! Einfach QR-Code scannen,  
anmelden und dabei sein.



## ERNÄHRUNGSBERATER\*INNEN FINDEN:

Du suchst eine\*n Ernährungsberater\*in, der\*die  
sich mit Sporternährung auskennt? Dann wende  
dich an deinen Olympiasstützpunkt und mach einen  
Termin mit dem\*der Ernährungsberater\*in aus.  
Auf der Homepage [www.dosb.de](http://www.dosb.de) unter dem  
Menü Leistungssport/Gesundheitsmanagement/  
Sporternährung findest du die Kontaktdaten  
von deinem Food-Profi vor Ort.

## Quellen:

Die Empfehlungen zu den Lebensmitteln wurden modifiziert nach:  
Osterkamp-Baerens, C., et al. (AG Ernährungsberatung  
an den Olympiasstützpunkten): Sportgerecht einkaufen  
- Einkaufstipps für Leistungssportler. URL: <https://bit.ly/3xY0trQ>



Premium Partner  
Olympia Team Deutschland