



BILDUNG  
FLEXIBILITÄT  
UNTERSTÜTZUNG



Österreichische  
Gesundheitskasse



ÖÖ FUSSBALL  
VERBAND

# Gaberl dich fit

## Essen und Trinken im Fußball

INNOVATION  
SERVICE  
ENTWICKLUNG  
PROFESSIONALISIERUNG  
PRAXISORIENTIERUNG

# Fragen zu Beginn

- Warum interessierst du dich für Ernährung im Sport?
- Was erwartest du dir von einer „Sporternährung“?
- Passt du schon jetzt gezielt deine Ernährung an deinen Sport an?
- Wenn ja, was konkret machst du?



# Basics

# Bedarf und Angebot

# Dein persönlicher Ruheenergieumsatz (REE)

## Männer:

REE (kcal/Tag) =

$$66,5 + 13,8 \times \text{Gewicht (kg)} + 5,0 \times \text{Größe (cm)} - 6,8 \times \text{Alter (Jahre)}$$

## Frauen:

REE (kcal/Tag) =

$$655 + 9,6 \times \text{Gewicht (kg)} + 1,8 \times \text{Größe (cm)} - 4,7 \times \text{Alter (Jahre)}$$

Nach Harris und Benedict

# Dein persönlicher Ruheenergieumsatz (REE)

Formel Männer:



REE (kcal/Tag) =

$66,5 + 13,8 \times \text{Gewicht (kg)} + 5,0 \times \text{Größe (cm)} - 6,8 \times \text{Alter (Jahre)}$

Beispiel

REE (kcal/Tag) = 1812 kcal

$66,5 + 13,8 \times 75 \text{ kg} + 5,0 \times 176 \text{ cm} - 6,8 \times 25 \text{ Jahre}$

REE pro Stunde  
 $1812 : 24 \text{ Stunden} =$

**75** kcal /Stunde

Nach Harris und Benedict

# Dein persönlicher Ruheenergieumsatz (REE)

## Formel Frauen:



REE (kcal/Tag) =

$665 + 9,6 \times \text{Gewicht (kg)} + 1,8 \times \text{Größe (cm)} - 4,7 \times \text{Alter (Jahre)}$

## Beispiel

REE (kcal/Tag) = 1420 kcal

$665 + 9,6 \times 60 \text{ kg} + 1,8 \times 165 \text{ cm} - 4,7 \times 25 \text{ Jahre}$

REE pro Stunde  
 $1420 : 24 \text{ Stunden} =$

**59** kcal /Stunde

Nach Harris und Benedict

# Dein etwas anderer Energiebedarf

Erwachsener 75 kg  
Büroarbeit

REE ca. 1812 kcal pro Tag

METs Büroarbeit = 1,5

REE pro Stunde x METs = Energieumsatz pro  
Stunde

$75 \text{ kcal} \times 1,5 \text{ METs} = 112 \text{ kcal/Std.}$

**90 Minuten Büroarbeit = 168 kcal**

REE = Ruheenergieumsatz

METs = Metabolisches Äquivalent, Multiplikationsfaktor definiert pro Sportart



Erwachsener 75 kg  
Fußball spielend

REE ca. 1812 kcal pro Tag

METs Fußball **Training = 7**

METs Fußball **wettkampfnah = 10**

REE pro Stunde x METs = Energieumsatz pro  
Stunde

$75 \text{ kcal} \times 7 \text{ METs} = 525 \text{ kcal/Std.}$

$975 \text{ kcal} \times 10 \text{ METs} = 750 \text{ kcal/Std.}$

**90 Minuten Match = 1125 kcal**

# Dein etwas anderer Energiebedarf

Erwachsene 60 kg  
Büroarbeit



REE ca. 1420 kcal pro Tag

METs Büroarbeit = 1,5

REE pro Stunde x METs = Energieumsatz pro  
Stunde

59 kcal x 1,5 METs = 89 kcal/Std.

**90 Minuten Büroarbeit = 134 kcal**

REE = Ruheenergieumsatz

METs = Metabolisches Äquivalent, Multiplikationsfaktor definiert pro Sportart

Erwachsene 60 kg  
Fußball spielend

REE ca. 1420 kcal pro Tag

METs Fußball **Training = 7**

METs Fußball **wettkampfnah = 10**

REE pro Stunde x METs = Energieumsatz pro  
Stunde

59 kcal x 7 METs = 413 kcal/Std.

59 kcal x 10 METs = 590 kcal/Std.

**90 Minuten Match = 885 kcal**

# Dein persönlicher Flüssigkeitsbedarf

**35\* ml pro kg Körpergewicht <sup>1</sup>**

Flüssigkeitsbedarf unter normalen Umständen  
(aus Getränken und Lebensmitteln)

Wenn du es genau  
wissen möchtest...

\* 30 – 40 ml pro kg Körpergewicht laut Empfehlungen DGE  
(1) Berechnet vom mittleren Normalgewicht

# Dein persönlicher Flüssigkeitsbedarf

35 ml x kg Körpergewicht

Frau: 64 kg x 35 ml =  
**2240 ml**



Mann: 93 kg x 35 ml =  
**3255 ml**



So viel  
trinken???



Shutterstock\_58173862\_Evgeny\_Kardana, 143805652\_Andrey-Kuzmin

# Deine persönliche Trinkmenge

Frau:  $64 \text{ kg} \times 35 \text{ ml} =$   
 $2240 \text{ ml} - 800 \text{ ml}$   
**1440 ml**



Mann:  $93 \text{ kg} \times 35 \text{ ml} =$   
 $3255 \text{ ml} - 900 \text{ ml}$   
**2355 ml**



**MINUS**  
**800 – 900 ml aus**  
**der Nahrung**



# Trinkmenge in Sondersituationen erhöht



- Starke Schweißbildung (**Sport**, Hitze, Arbeit)
- Fieber
- Durchfall, Erbrechen

# Sport verursacht Flüssigkeitsverluste

Flüssigkeitsverlust über Schweißbildung ist erhöht

- Schweiß ist Kühlmittel gegen Überhitzung

## Schweißmenge abhängig von:

- Sportart und Intensität
- Außentemperatur und Luftfeuchtigkeit
- Trainingszustand
- Geschlecht
- Größe, Gewicht



Shutterstock\_27208091\_Billion\_Photos

Individuell große  
Unterschiede!

# Schweiß – (d)eine kostbare Substanz

Schweiß besteht zu 99 % aus Wasser

Der Rest sind Mineralien

**Natrium**

**Chlorid**

**Kalium**



Shutterstock\_27208091\_Billion\_Photos

Ohne wahrnehmbares Schwitzen: etwa **100 - 200 ml Schweiß** pro Tag.

**Beim Sport: zwischen 0,5 und 1,5 l Schweiß pro Stunde zusätzlich**

# Wie viel schwitzt du eigentlich?

Willst du genau wissen, wie viel du „verschwitzt“?  
dann mache folgenden Test:



Shutterstock\_27208091\_Billion\_Photos

1. **Abwiegen** vor dem Training (unbekleidet, nach Blasenentleerung)
2. **Training** (Dauer der Belastung notieren)
3. **Abwiegen** nach dem Training (unbekleidet)
4. **Differenz** des Körpergewichts in kg = Schweißverlust in Liter
5. **Schweißverlust** in Liter/Belastungsdauer in h = Schweißrate in Liter/h

# Wie viel schwitzt du eigentlich?

## Beispiel Schweißtest

- |                              |                                   |
|------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Gewicht vor dem Training  | 75,0 kg                           |
| 2. Trainingsdauer            | 90 Minuten                        |
| 3. Gewicht nach dem Training | 73,8 kg                           |
| 4. Differenz                 | 1,2 kg                            |
| 5. Schweißverlust            | 0,8 Liter/Stunde + Natriumverlust |



Shutterstock\_27208091\_Billion\_Photos

$$\frac{1,2 \text{ kg Schweiß}}{1,5 \text{ Stunden (90 Min)}}$$

Salzränder am  
Shirt?

# Rechtzeitig Auftanken

Wer mehr **schwitzt**, muss auch mehr **nachtanken**!

**Ab 1 Stunde Sport ist Trinken währenddessen angesagt!**

**Trinke schon, bevor du durstig bist!**



Kostiantyn Voitenko\_shutterstock\_1966657924



shutterstock\_72155434\_Yasonya

**Auch vor dem Training und an trainingsfreien Tagen:**

- **Mindestens 1,5 Liter Wasser**
- **TIPP:** bereits an den Tagen **vor** wichtigen Spielen

# Trinke schon bevor du durstig bist!

## Warum?

- Durst wird erst bei einem Wasserverlust von 1-2% des Körpergewichts wahrgenommen.
- Bei schnellem Wasserverlust (schwitzen) hinkt das Durstempfinden hinten nach.
- In der Zwischenzeit sinken bereits die sportliche Leistungsfähigkeit und die Hitzetoleranz



Kostianyn Voltenko\_shutterstock\_1966657924

## Getränke – am Spieltag

- **250-500 ml isotonisches Getränk**  
**20 bis 40 Minuten vor Match** oder Training
- Spätestens beim Aufwärmen noch etwas trinken



Kostianyn\_Voitenko\_shutterstock\_1966657924

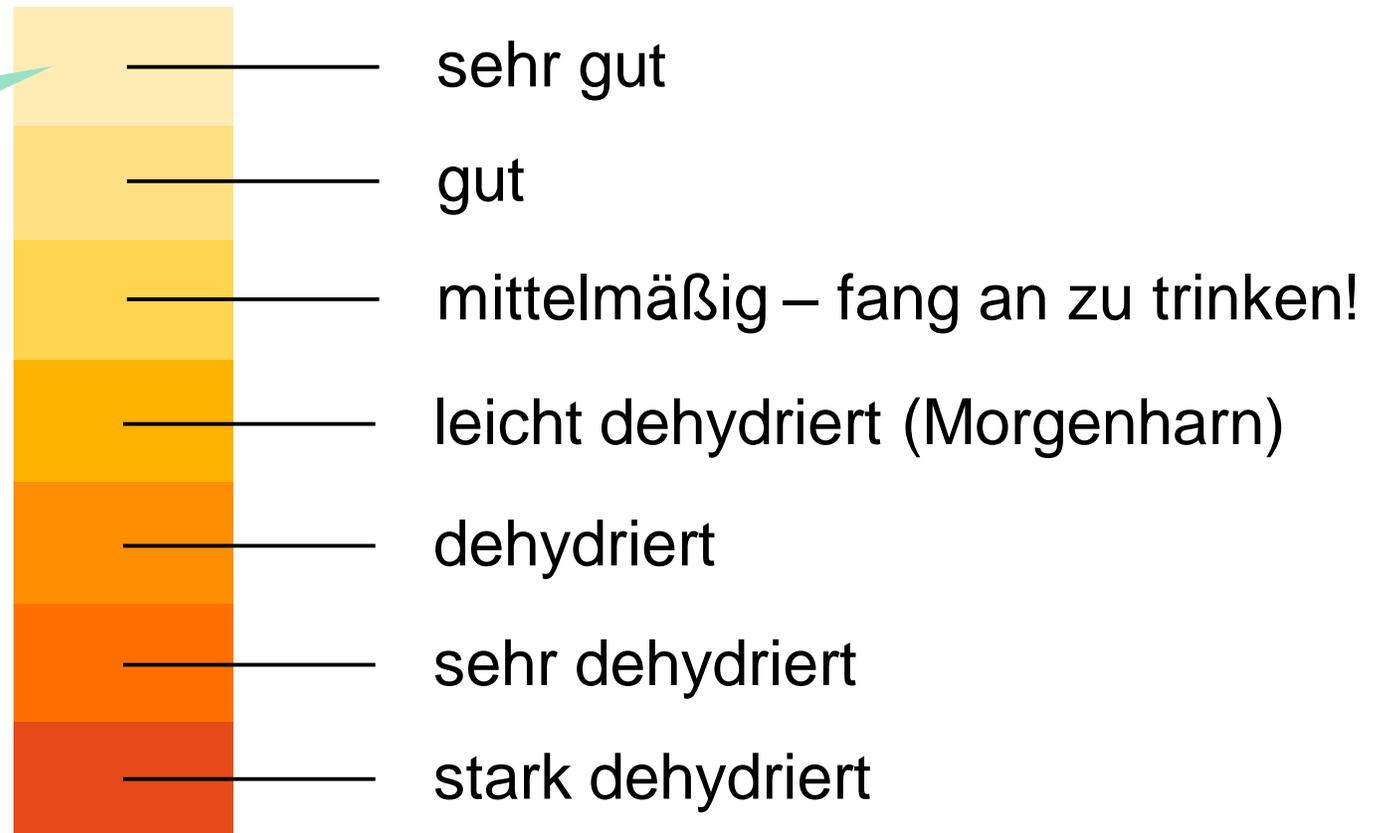
**TIPP: Getränk sollte nicht eiskalt sein!**  
(12-20° C)

Harnfarbe gibt  
Auskunft!

**Über den ganzen Tag verteilt ausreichend trinken – schon in der Arbeit**

# Genug getrunken?!

**Harnfarbe vor  
dem Spiel**



# Die besten Durstlöscher suchen...



Loboko/shutterstock



stockphotograf/shutterstock



Boule/shutterstock



Ruslan Semichev/shutterstock



Andrey Kuzmin/shutterstock



Evgeny Karanda/shutterstock



Andrey Kuzmin/shutterstock



Dennis Nata/shutterstock



Pinkcandy/shutterstock

## Leitungswasser

- Beste Qualität in Österreich
- Gut und günstig
- Jederzeit verfügbar
- Umweltfreundlich
- Enthält auch Mineralien



Andrey Kuzmin/shutterstock

## Mineralwasser \*

- Genaue Angabe von Mineralstoffen je nach Sorte (**NATRIUM**)
- Zur Bevorratung (lange Haltbarkeit)
- Flaschen schleppen
- Aufwändiger für die Umwelt
- Teuer
- Nicht zwingend erforderlich



Evgeny Karanda/shutterstock

**Einkaufstipp:**  
Natriumreich = über 600 mg Natrium  
pro Liter

\* Info zu Mineralwässern aus Österreich unter [www.wasservergleich.at](http://www.wasservergleich.at)

# Wenn Wasser alleine nicht mehr reicht...

**Pro Stunde Belastung** (Training, Wettkampf, Wandern) können zwischen 0,5 und 2,5 Liter Flüssigkeit verloren gehen, durch

- Schweißbildung (0,5 – 1,5 l)
- Harn
- Verstärkte Atmung
- Hohe Luftfeuchtigkeit

Bei starkem Schwitzen gehen viele **Mineralstoffe** verloren, besonders

- Natrium
- Chlorid

**Isotone Getränke  
ersetzen Mineralstoffe  
besser als Wasser alleine**



DoublePhotostudio\_shutterstock 182193650

# Isotones Getränk selbst gemacht

1 Teil Fruchtsaft



Shutterstock\_134638175 Andrey Kuzmin



2 Teile Mineralwasser  
natriumreich



Shutterstock\_143805652 Andrey Kuzmin



Besser ohne  
**Kohlensäure**

[www.wasservergleich.at](http://www.wasservergleich.at)

# Isotones Getränk selbst gemacht

1 Teil Fruchtsaft



Shutterstock\_134638175 Andrey Kuzmin



2 Teile Leitungswasser



Shutterstock\_143805652 Andrey Kuzmin



2 Prisen Salz (1,2 g)



AdobeStock\_105172404\_bigacis



# Exkurs

## Bewertung von besonderen Getränken

# Kaffee & Co – Flüssigkeitsräuber, Fitmacher?

- Kaffee entzieht dem Körper NICHT MEHR Wasser als er selbst liefert
- Bis zu 4 Tassen pro Tag sind auch für Sportler nicht nachteilig
- Koffein führt zu keiner Leistungssteigerung



Ruslan Semichev/shutterstock

## Cola, Energy Drink und Co?

- **Entziehen** dem Körper Flüssigkeit! (zu hoher Zuckergehalt)
- **Folge?** Durst, Müdigkeit, evtl. Darmbeschwerden und Leistungsabfall

# Wie viel Zucker ist enthalten?

1 Glas Verdünnsaft 250 ml (verdünnt 1:6 laut Angaben auf der Flasche)



Foto: privat, Veronika Klinger



Happy Author/shutterstock

**Tipp:** als Basis für isotone Getränke  
gezielt bei Bedarf einsetzen

**70 ml Verdünnsirup  
+ 930 ml Leitungswasser  
+ 1 Messerspitze Salz**

# Wie viel Zucker ist enthalten?

1 Glas (250 ml) Apfelsaft pur



Foto: privat, Veronika Klinger

So viel Zucker  
wie in einer  
Hand voll  
Gummifrüchte



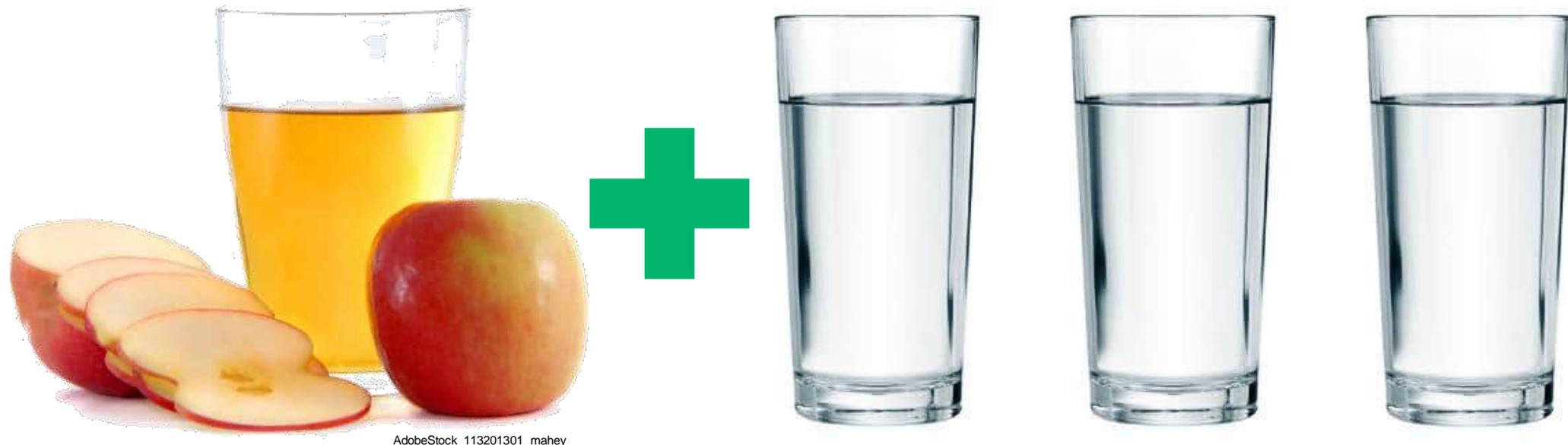
Happy Author/shutterstock

# Wie viel Zucker ist enthalten?

1 Glas (250 ml) Apfelsaft pur

**Tipp: als Durstlöcher im Alltag  
verdünnen!**

**1:3**



AdobeStock\_113201301\_mahey

Shutterstock\_143805652 Andrey Kuzmin

# Wie viel Zucker ist enthalten?

1 Liter Limonade versus 1 Liter Fruchtsaft pur



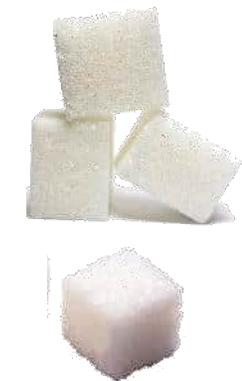
ca. 30 St.



Happy Author/shutterstock



ca. 34 St.



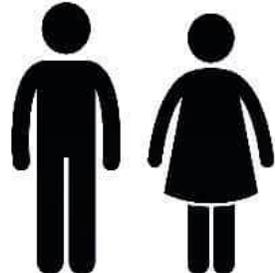
# Maximale Zuckermenge pro Tag

Max. 10 % der täglichen Energieaufnahme

**Erwachsene** (2000 kcal)

200 kcal = max. 48 g freier Zucker

Zucker aus  
Süßigkeiten, Kuchen,  
Honig, Fruchtsäften,  
Limonaden...



Happy Author/shutterstock

1 Stück Würfelzucker 3,5 – 4 g

laut Empfehlungen der WHO **nur 5 %** der täglichen Energieaufnahme

= 25 g Zucker, entspricht ca. 6 Stück Würfelzucker

Empfehlungen zur Nährstoffzufuhr der DGE

# Zucker im natürlichen Lebensmittelverband

Das betrifft:

**Obst\***  
**Gemüse**  
**Milch**



shutterstock\_291278417\_margouillat photo



shutterstock\_129555494\_kazoka



shutterstock\_297475676\_Africa Studio

\*Wird aus Obst Fruchtsaft gemacht, dann wird die Zuckermenge als „freier Zucker“ gewertet.

Empfehlung in Form von üblichen Portionsmengen



# Die Mahlzeiten

# Teamqualität der Inhaltsstoffe

## Kraftstoffe

Kohlenhydrate

Fett



Shutterstock\_114673937\_Angel Simon



Shutterstock\_nehophoto\_1156310104

## Wirkstoffe

Vitamine

Elektrolyte

Spurenelemente



Shutterstock\_57881104\_Lotus studio

sekundäre Pflanzenstoffe

Ballaststoffe

## Baustoffe

Eiweiß



Shutterstock\_231165298

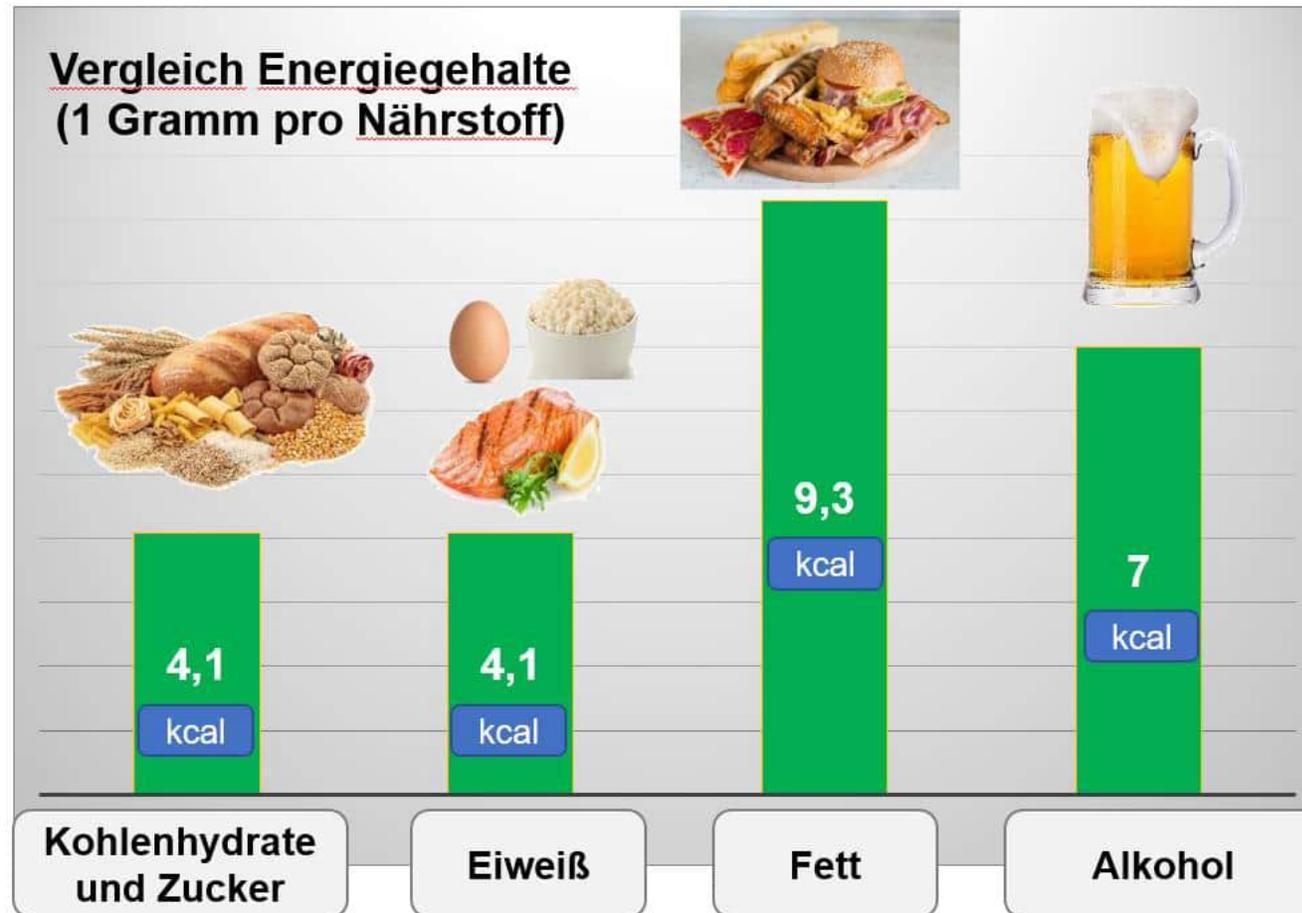
## Lösungs- und Transportmittel

Wasser



Adobe Stock\_28539972\_Krakenimages

# Hauptnährstoffe im Vergleich



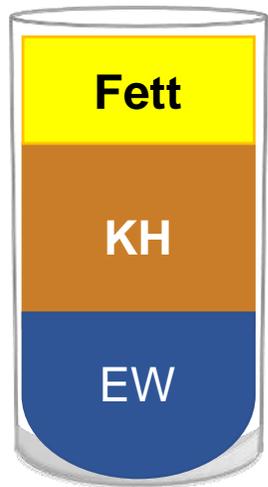
Bildquelle v.l.n.r.:  
Elena\_Schweitzer/shutterstock.com  
Fascinador/shutterstock.com  
Tim\_Ur/shutterstock.com  
Rangizz/shutterstock.com  
Oleksandra\_Naumenko/shutterstock.com  
Boule/shutterstock.com

# Energiebedarf

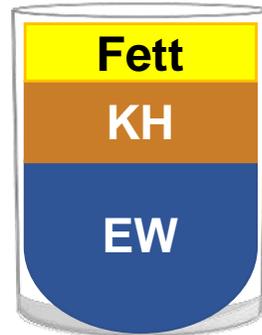


# Nährstoffbedarf

höher



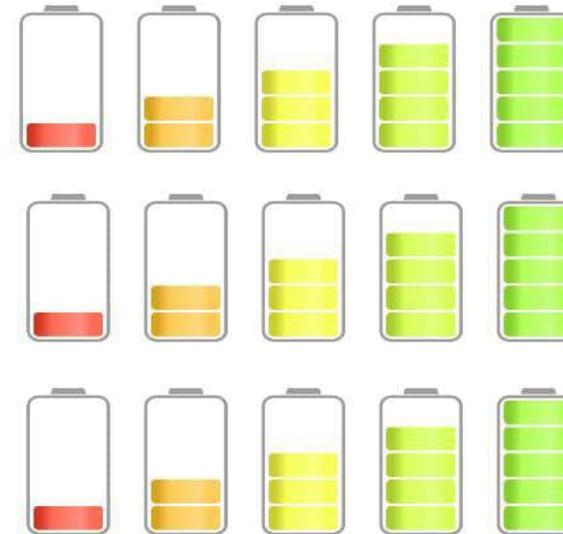
niedriger



Grafik: Veronika Klinger/ÖGK

sportlich  
muskulös  
jünger  
größer

wenig Bewegung  
wenig Muskeln  
älter  
kleiner



Shutterstock\_1247282773\_Artemii Sanin

Der Bedarf an Mikronährstoffen und Ballaststoffen muss unabhängig vom Energiebedarf durch die Mahlzeiten gedeckt werden. Sport steigert den Bedarf mancher Nährstoffe zusätzlich

# Dein bevorzugtes „Brennholz“

## Kraftstoffe

Kohlenhydrate?



Shutterstock\_nehophoto\_1156310104

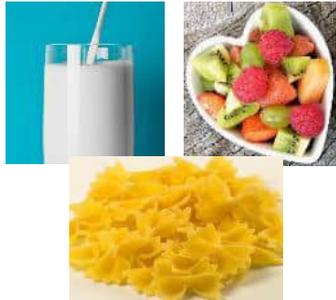
Fette?



Shutterstock\_114673937\_Angel Simon

## Kohlenhydrate!

- Beliebter Energielieferant für ALLE Organe
- Muskel braucht bei Betätigung **eine Extraportion** Brennholz
- Gut verdaulich
- Flexibel in Menge UND Art einsetzbar
- Gut & günstig
- Große Lebensmittelauswahl



**„Zucker“ von Natur aus enthalten**  
Obst, Gemüse, Milchprodukte (Trinkmilch, Joghurt natur...), **Stärke** in Getreide, Brot, Nudeln, Kartoffeln...

**Sportler-  
Kohlenhydrate**



**Zucker natürlich aber konzentriert**  
Honig, Fruchtsäfte, Sirupe (Ahorn-, Agavensirup, Birnendicksaft etc...)

**Freier  
Zucker**

**„geduldet“  
bis zu 50 g**



**Zucker zugesetzt**  
von Lebensmittelherstellern, Köchen, beim selber Kochen  
(z. B. Kristall-, Staub-, Rohrzucker, Süßmolken-, Magermilchpulver...)



**Große Familie der  
Kohlenhydrate**

# Kohlenhydrate

## Teil jeder Mahlzeit

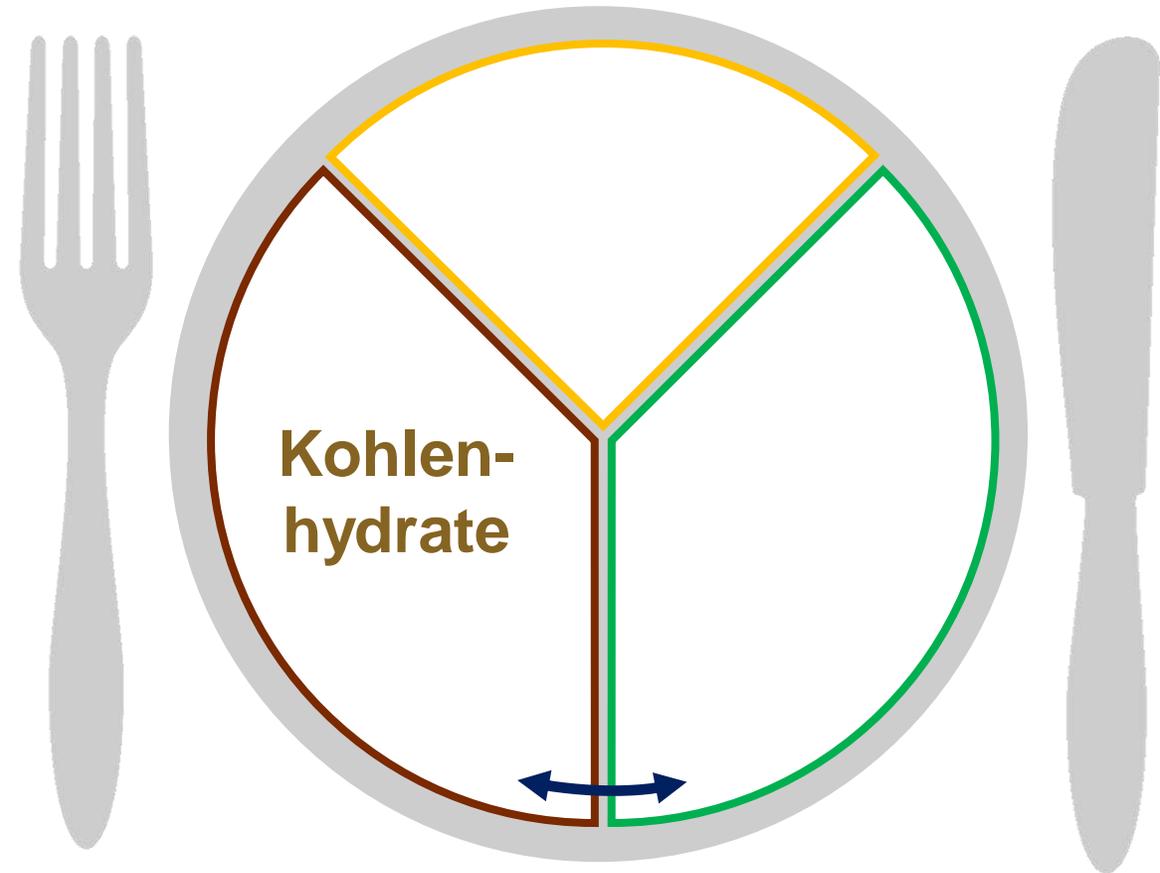
- Energiespeicher auffüllen (Glykogen)

## Low-Carb oder Keto?

- Nichts für Fußballer!

## Menge: Energieverbrauch?

- Spielposition?
- Einsatz im Match? ...



# Kohlenhydrate - schnell



**Leichter verdaulich**



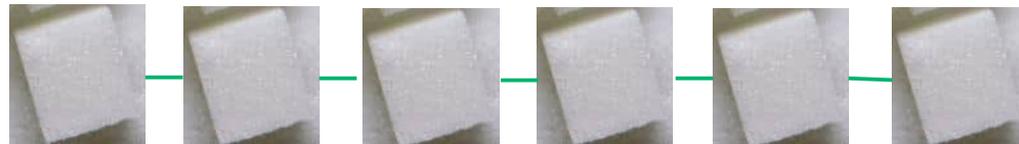
**Schnelle Energie =  
Leistungs-BOOSTER**

# Kohlenhydrate - langsamer



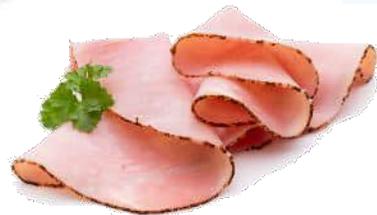
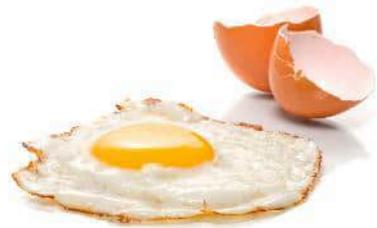
**Schwerer  
verdaulich**

**Füllen  
Energiespeicher  
langfristig**



shutterstock\_66333775\_Marcel\_Paschertz  
AdobeStock\_57636640\_photocrew  
int\_shutterstock\_669201256\_kariphoto  
shutterstock\_447734788\_Victory\_Panchenko  
shutterstock\_138305909\_Roxana\_Bashyrova

# Eiweiß



Milch-  
alternativen?



shutterstock\_542969767\_Africa Studio  
int\_shutterstock\_1463813195\_LARISA DUKA  
int\_shutterstock\_569930359\_Gita Kulinitch Studio  
AdobeStock\_103347666\_Henrik Dolle  
shutterstock\_163436081\_Tim UR  
shutterstock\_413656138\_Paket  
shutterstock\_242527849\_bonchan  
AdobeStock\_51226073\_emmi  
shutterstock\_1924947281

# Eiweiß

## Eiweißbedarf

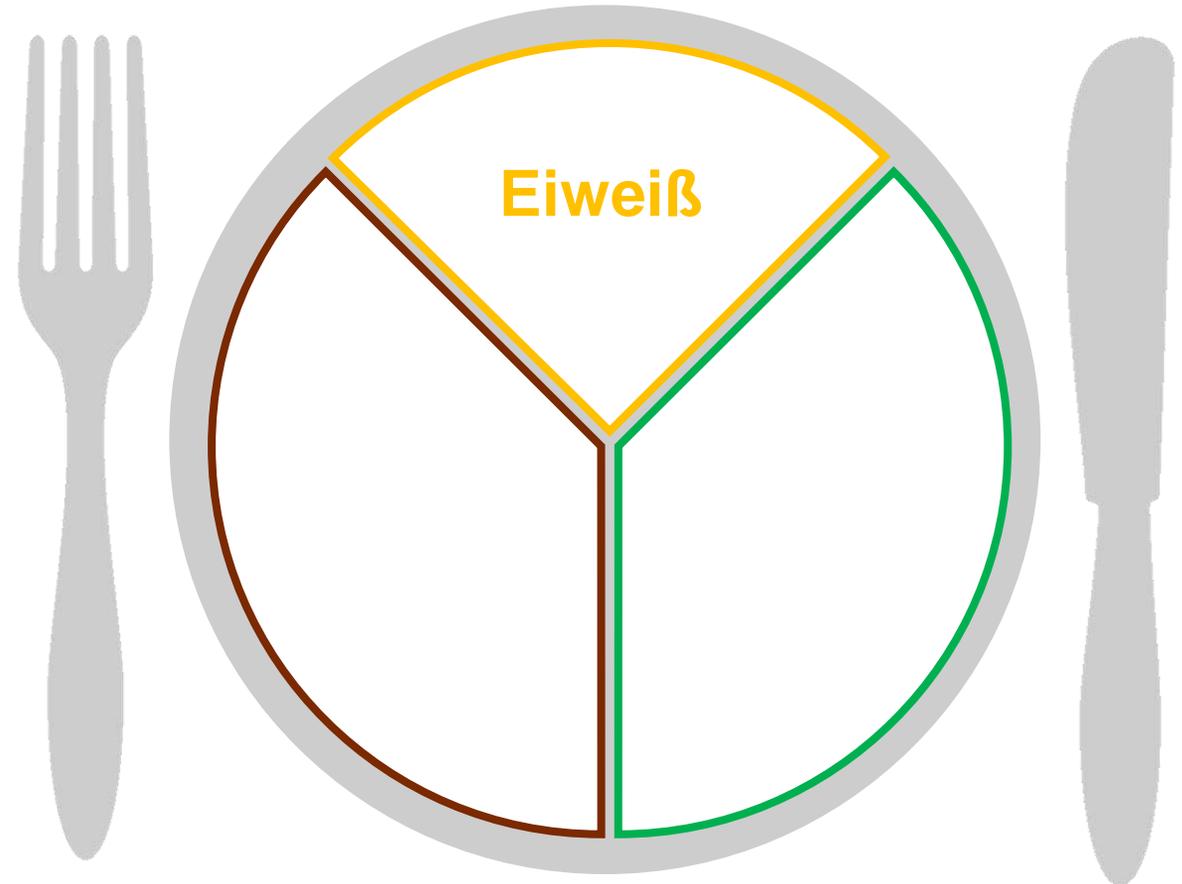
- Wird oft überschätzt

## Extraportion Eiweiß?

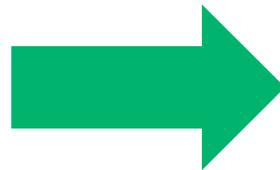
- Nicht nötig!

## Natürliche Eiweißquellen

- Statt Shakes und Pillen



**Tipp:**  
**statt Butter Topfen auf's Brot für mehr Eiweiß**



# Fette



Fit mit Fett 😊



## Ungesättigte Fettsäuren

- Gehören zu jeder artgerechten Menschenernährung
- Omega-6 und Omega-3 sind lebensnotwendig

AdobeStock\_44548259\_jaguardo  
shutterstock\_69741775\_Luis\_Carlos Jimenez del rio  
AdobeStock\_54204977\_wornue  
shutterstock\_322297442\_digieye  
shutterstock\_163436081\_Tim UR

# Fette



**Weniger ist mehr!  
Auch im Sport**

## Gesättigte Fettsäuren

- sind per se nicht schädlich
- Wir essen davon meist mehr als notwendig

AdobeStock\_52251852\_fineart-collection#  
AdobeStock\_60447666\_Jacek Chabraszewski  
AdobeStock\_61104524\_Africa Studio  
int\_shutterstock\_93568555\_margouillat  
AdobeStock\_62232513\_ExQuisine  
AdobeStock\_61778741\_rdnzl  
AdobeStock\_96507396\_BillionPhotos.com

# Fette

## Fettbedarf

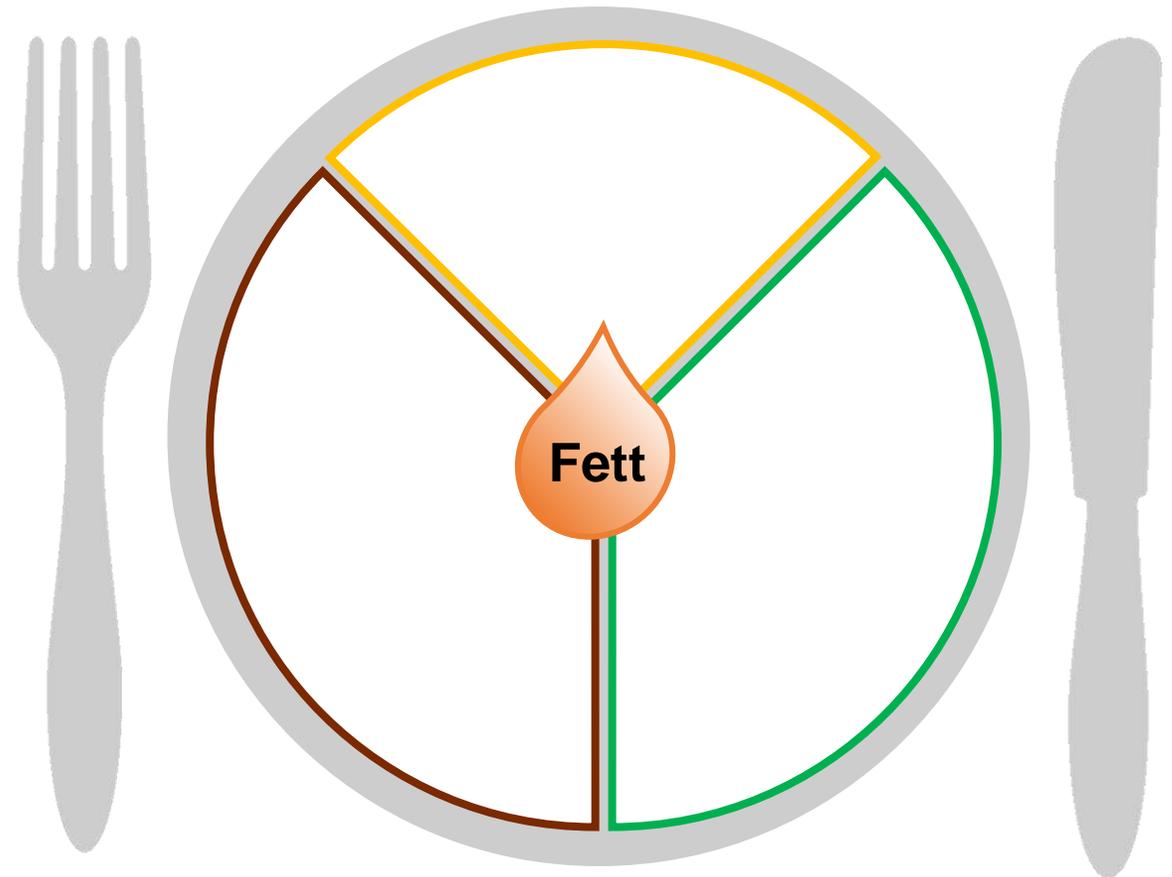
- Je mehr du trainierst, desto mehr (ungesättigtes) Fett brauchst du!

## Ausreichend Omega-3-Fettsäuren

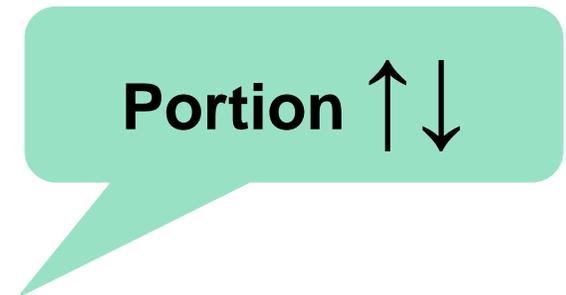
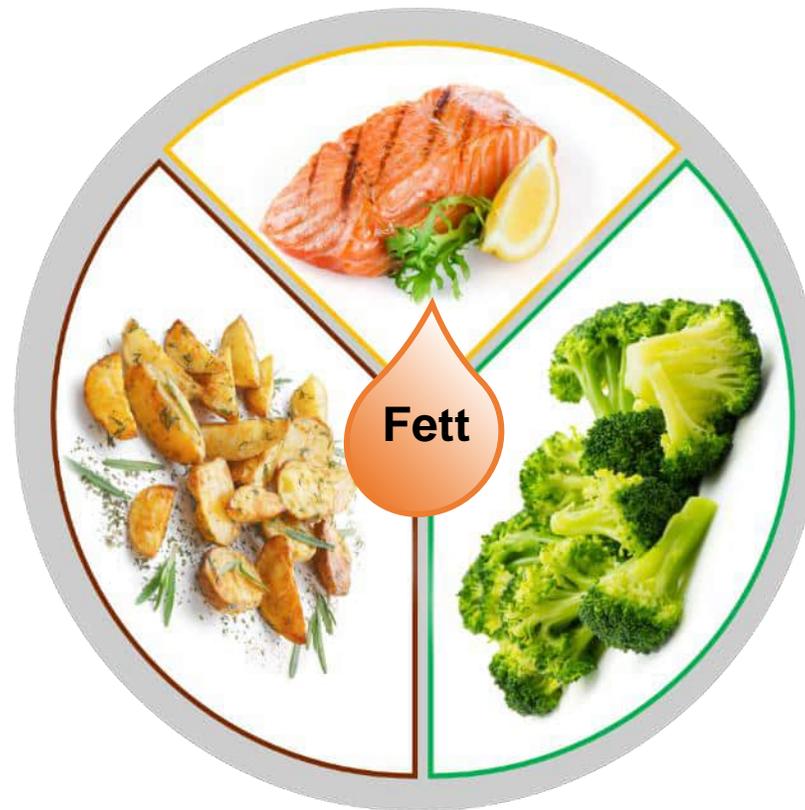
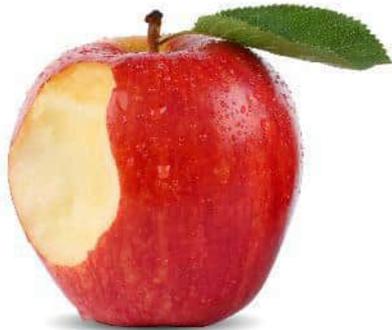
- 1 Handvoll Walnüsse oder  
1 TL Leinöl am Tag  
1 – 2 x Fisch pro Woche

## Fettreduzierte Produkte?

- Je nach Bedarf
- Wenn es dir schwerfällt, genug zu essen - greife zu „Vollfett-Produkten“



# Dein Fußballer\*innen-Teller



AdobeStock\_85429666\_Markus Mainka  
shutterstock\_163436081\_Tim UR  
shutterstock\_72155434\_Yasonya  
shutterstock\_764606287\_Kateryna Bibro  
int\_shutterstock\_719614423\_Africa Studio

# Finde die Unterschiede!



**Normalo-Teller**

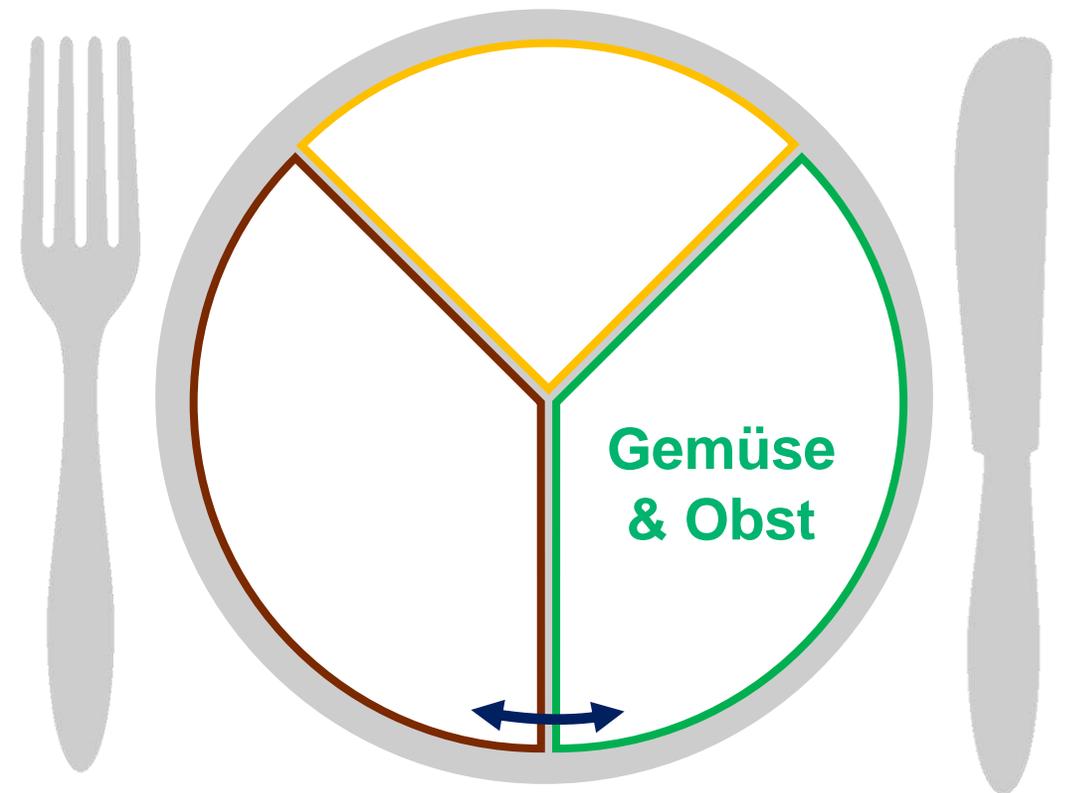
**Sportler\*Innen-Teller**

# Gemüse, Salat & Obst

- **Antioxidantien** schützen den Körper vor Zellschäden („freie Radikale“)
- Bessere **Abwehrkräfte & Erholung**

## Verträglichkeit vor dem Match?

- Auf Sorte und Menge achten



# Gemüse, Salat & Obst

## Alles Banane oder was?

- Banane: Fußballer-Obst Nr.1
- Auch an **regionales Obst** denken!
- **Smoothies**: gut verträglich

Optimale Reife



Oleksandra Naumenko\_shutterstock\_277588340



int\_shutterstock\_1372093979\_Ines Behrens-Kunkel



Jiri Hera / shutterstock.com

## Gemüse und Salat:

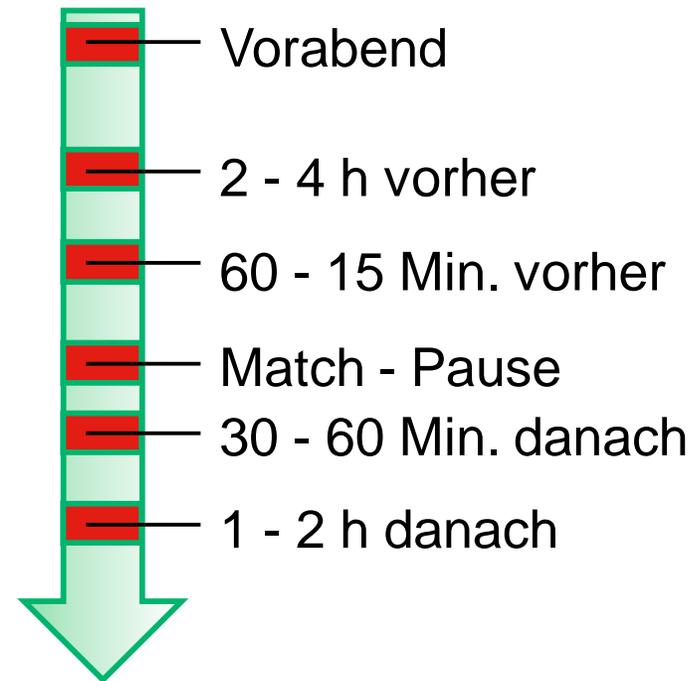
- **Direkt vor dem Match?** ☹️ nicht optimal (keine Energie, liegt im Magen)
- **Zur Hauptmahlzeit vor und nach Match?** Ja, bitte! 😊

# Gutes Timing = bessere Leistung



shutterstock\_77450803\_Pressmaster

**TIPP:** Höre auf deinen Körper und **iss, wenn du hungrig bist.**



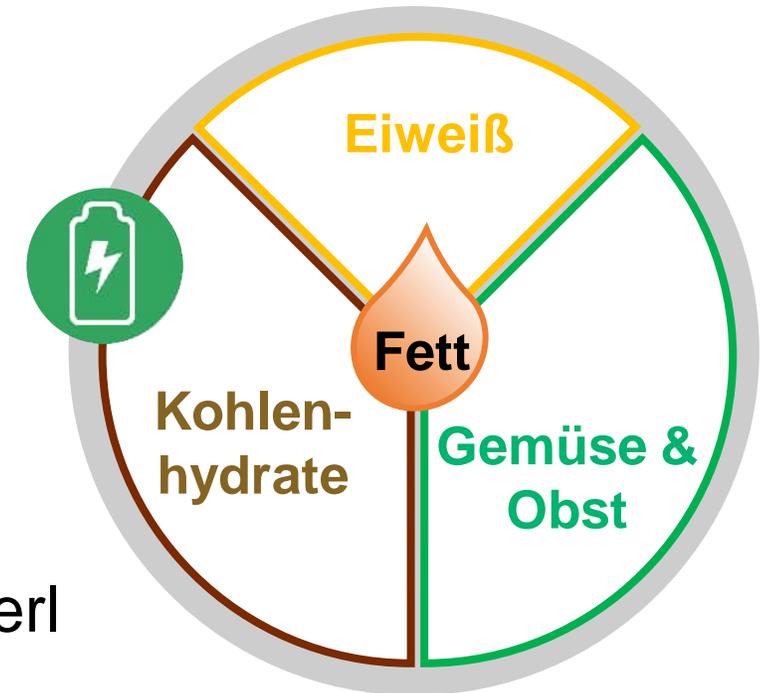
- ✓ Optimierung der Energie- und Flüssigkeitsspeicher
- ✓ Vermeiden von Hunger und Verdauungsproblemen

# VORABEND des Matches

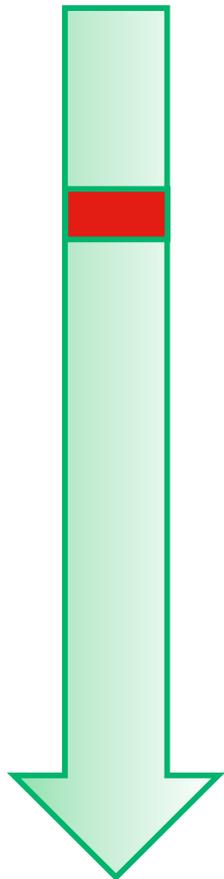
- Speicher auffüllen – genug Kohlenhydrate

## Ideen fürs Abendessen:

- Lasagne mit Salat
- Vollkorn-Pizza mit magerem Belag
- Kartoffel-Paprikagulasch mit Vollkornweckerl
- Spiegelei mit Bratkartoffeln und Spinat
- **Dessert:**
  - Kaiserschmarren, Milchreis mit Obstmus, ...



## 2-4 h VOR dem Match



### Match am Vormittag - FRÜHSTÜCK:

- Müsli oder warmer Getreidebrei mit Obst
- Semmel mit Marmelade oder Honig
- Schwarz/Vollkornbrot mit Käse, Aufstrich und Gemüse

### Match am Nachmittag - MITTAGESSEN:

- Vollkornnudeln mit Tomatensauce oder Sauce Bolognese und Salat
- Ofen-Kartoffeln oder Getreidelaiabchen + Topfendip und Salat
- Reis mit Hühnerfleisch, gebratenem Ei oder Tofu und Gemüse
- Cremepolenta mit Gemüsesauce
- Couscous mit Gemüse und Schafkäse

### Match am Abend - ABENDESSEN:

- Größere Jause oder warmes Essen (wie oben)



## 60 - 15 Min. VOR dem Match



### Kleine Jause o. Snack:

- Toastbrot mit Marmelade
- Fettarmer Müsliriegel
- Mais- oder Reiswaffeln
- 250 ml Smoothie
- 1 große reife Banane
- Apfelmusmuffin oder fettarmer Kuchen (z.B. Karotten-, Zucchini-kuchen)

**250-500 ml isotones Getränk**

### TIPP:

Kein Schnitzel, Pommes  
oder Leberkäsesemmel  
vor dem Match!

# Während Match – in der Spielpause

## Sportgetränk (isoton):

- Die ersten 45 Min. musst du nicht unbedingt trinken (außer es ist heiß oder du schwitzt viel)
- Trinke spätestens in der Pause in kleinen Schlucken (ca. 200 ml Sportgetränk)

## Kleiner Snack (bei Bedarf):

- Müsliriegel
- Weißbrot oder Reis/Maiswaffel
- Banane, Weintrauben, Datteln
- Smoothie oder Fruchtmus im Quetschbeutel



Rawpixel.com\_shutterstock\_1236519463

## 30 - 60 Min. DANACH

Pack' eine Jause ein, um gleich nach dem Training oder Match etwas essen zu können (v.a. bei längerer Heimfahrt)!



„Magisches Zeitfenster“  
für Muskeln und Erholung

- Vollkornbrot mit Schinken, Käse, Hummus oder Topfenaufstrich und Knabbergemüse
- Buttermilch mit Apfel, Trockenfrüchten oder Nüssen
- Bananenmilch, Fruchtbuttermilch oder Kakao
- Mitgebrachter Mais-Bohnen-Salat oder Nudelsalat mit Ei
- Sushi oder Falafel (z.B. im Supermarkt erhältlich)



Müsli

# 1 - 2 h DANACH

## Hauptmahlzeit entsprechend „Teller“, z.B.

- Spaghetti mit Lachssauce und Salat
- **Auswärts statt Fast Food:** Nudeln, Risotto oder Pizza

## Wenn es mal besonders schnell gehen muss:

- Schinken-Käse-Toast mit Paprika, Zwiebel, ...
- Vollkornnudeln mit Tiefkühlgemüse und Ei
- Belegtes Brot oder Weckerl mit Eierspeise

## Für erholsamen Schlaf:

- max. 2h vor dem Schlafen gehen
- **Nicht hungrig ins Bett gehen:** bei Bedarf leichter Snack wie Joghurt



**TIPP:** Etwas Vorgekochtes aus dem Kühlschrank aufwärmen!  
z.B. Nudelauflauf, Semmelknödel mit Ei, ...

# Normale Tage – „normales“ Essen



Porridge mit Früchten



Vollkornbrot mit Käse und  
Gemüse



Müsli mit Joghurt,  
Früchten und Nüssen

# Vollkorn im Alltag



Smoothie mit Skyr und  
Haferflocken



Overnight Oats



Vollkornbrot mit Topfen  
und Marmelade

# Shake selbst gemacht – Was brauchst du?

**Eiweiß**



**Topfen, Skyr, Halbfett-  
oder Magermilch  
oder Hüttenkäse**

**Kohlenhydrate**



**+ Gewürze, Zimt,  
Vanille, Kräuter...**

**Haferflocken oder andere  
Getreideflocken, Obst,  
Gemüse...**

**Fette**



**Öl, Nüsse,  
Leinsamen ...**

## Shake selbst gemacht! (Grundrezept, 1 Portion)



100g Skyr  
(oder Magertopfen)  
+ 300 ml Milch



2 Esslöffel Haferflocken,  
100 g Beeren,  
½ Banane, Gurke...



1 Teelöffel Rapsöl  
(oder Leinöl)



1 Portion enthält:  
28 g Eiweiß

# Shake selbst gemacht – Grundrezept 1 Portion



**100g Skyr  
(oder Magertopfen)  
+ 300 ml Magermilch**



**2 Esslöffel Haferflocken,  
100 g Beeren,  
½ Banane, Gurke...**



**1 Teelöffel Rapsöl  
(oder Leinöl)**



**1 Portion enthält:  
340 kcal  
28 g Eiweiß**

# Welches ist das Vollkornbrot?



1



2



3



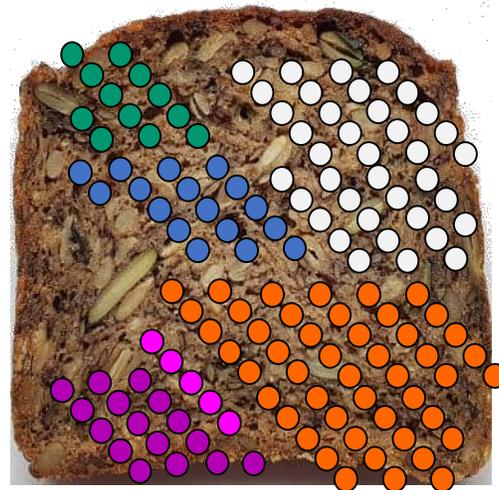
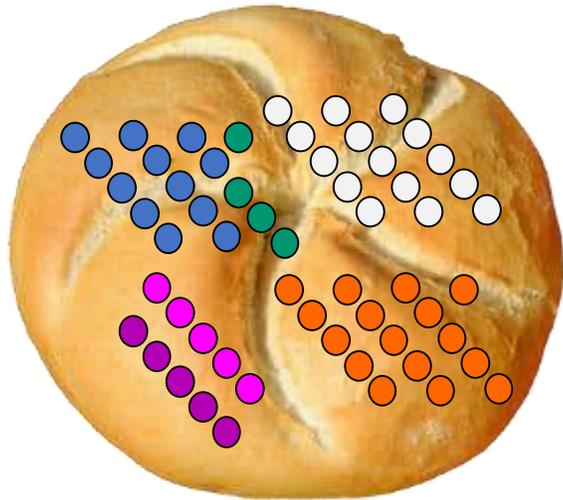
4



5

Shutterstock, 1626096388, milart  
Shutterstock, 1498145135, Eduard Nasyrov  
Shutterstock, 179197061, Garborturcsi  
Shutterstock, 143651389, Lisa-S  
Shutterstock, 119221084, avs

# Warum mehr Vollkorn im Alltag?



● Vitamine  
● Mineralstoffe

○ Spurenelemente  
● Ballaststoffe

- Regen die Darmtätigkeit an
- Unterstützen die Verdauung z.B. Durchfeuchtung mit Speichel und vermehrte Magensaftproduktion
- Wachstumsförderung nützlicher Darmbakterien
- Viel mehr Mikronährstoffe als Weißbrot

# 10 g Ballaststoffe



oder ...

2 Stück Vollkornbrot mit Saaten  
(100 g)



Veronika Klinger/ÖGK

# 10 g Ballaststoffe

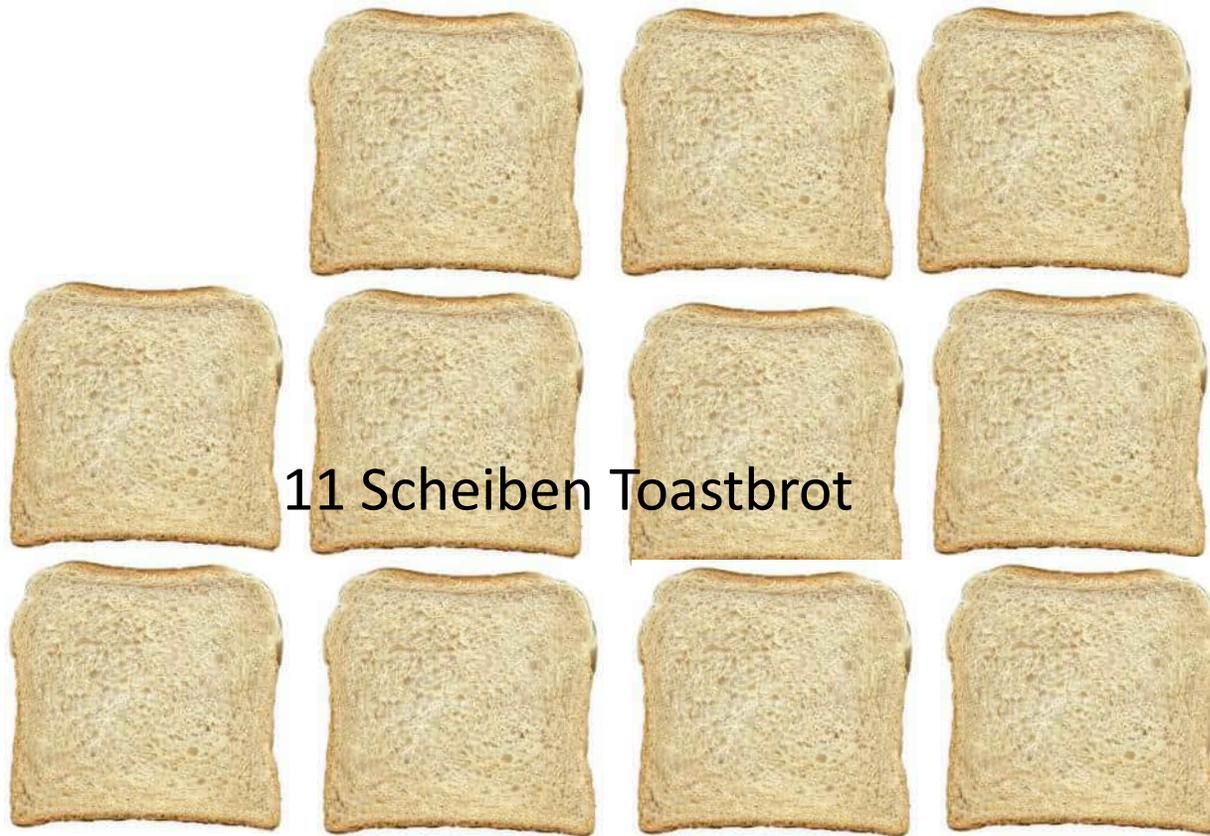
2 Stück Vollkornbrot mit Saaten  
(100 g)



oder ...



- 3 ½ Stück Kornspitz



11 Scheiben Toastbrot

oder ...



6 Scheiben Toastbrot  
(Vollkorn)

# Weiß gegen Vollkorn



Sherlesi/shutterstock.com

3 g Ballaststoffe



Veronika Klinger/ÖGK

10 g Ballaststoffe

# Haferflocken – dein besonderes Getreide



Foto: Veronika Klinger/ÖGK

100 g Haferflocken /  
Hafermehl  
= 10 g Ballaststoffe  
(davon 5 g Beta-Glucan)

100 g Haferkleie  
= 18 g  
Ballaststoffe

Großblatt

Kleinblatt

Hafermark (Mehl)

Kleie

# Vielseitig im Sport und Alltag



Müsli, Porridge



Basis für Teige  
(Vanillekipferl, Haferkekse,  
Rührteige, Knäckebrot...)



Basis für Laibchen (mit oder  
ohne Fleisch, mit  
Gemüse...)

# Saaten und Samen



Graumohn  
(aus Österreich)



Chiasamen  
(aus Österreich)



Leinsamen  
(aus Österreich)

Vor dem Genuss in  
Wasser quellen  
lassen

# Was mache ich daraus?



Saatenpudding  
(z.B. Chia oder Leinsamen)



Saatenchips

Viele kreative  
Rezepte gratis im  
Internet

# Nüsse



deine tägliche gesunde  
Nussportion

- (1 – 2 Esslöffel)

Iss die Nüsse mit der  
braunen Haut. Diese haben  
4 x mehr Ballaststoffe als  
die weiße Variante

# Sportlich optimiert

- 1/3 der Zuckermenge bei Rezepten reduzieren, Obst spart Zucker, „Aroma“ spart Zucker (Honig, Ahornsirup)
- Mindestens die Hälfte Weißmehl durch Vollkornmehl ersetzen
- Mit Nüssen aufwerten
- Gemüse im Kuchen verstecken (Karotten, Zucchini, Pastinaken, Rote Rüben, Bohnen...)
- Butter oder Margarine bei Rührkuchen durch Öl ersetzen (100 g Butter = 80 ml Öl)
- Persönliche „Süß-Geschmack-Schwelle“ niedrig halten (Apfelstrudel statt Punschkräpferl)



# Was würdest du als Sportler verändern?



Für Nostalgiker: die vitale  
Brettljause



Für Veganer: Vitalteller mit  
Hummus zum Dippen

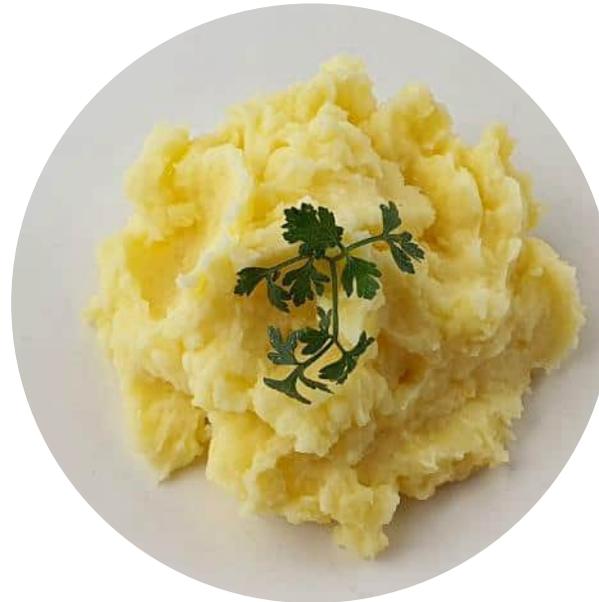


Für Eilige ein Vital-Snack:  
Vollkornbrot mit Ajvar, Feta,  
Gurken und Senfgurken

# Tagesmenü beim Wirt



Fleischlaibchen  
(gemischtes Faschiertes)



Erdäpfelpüree



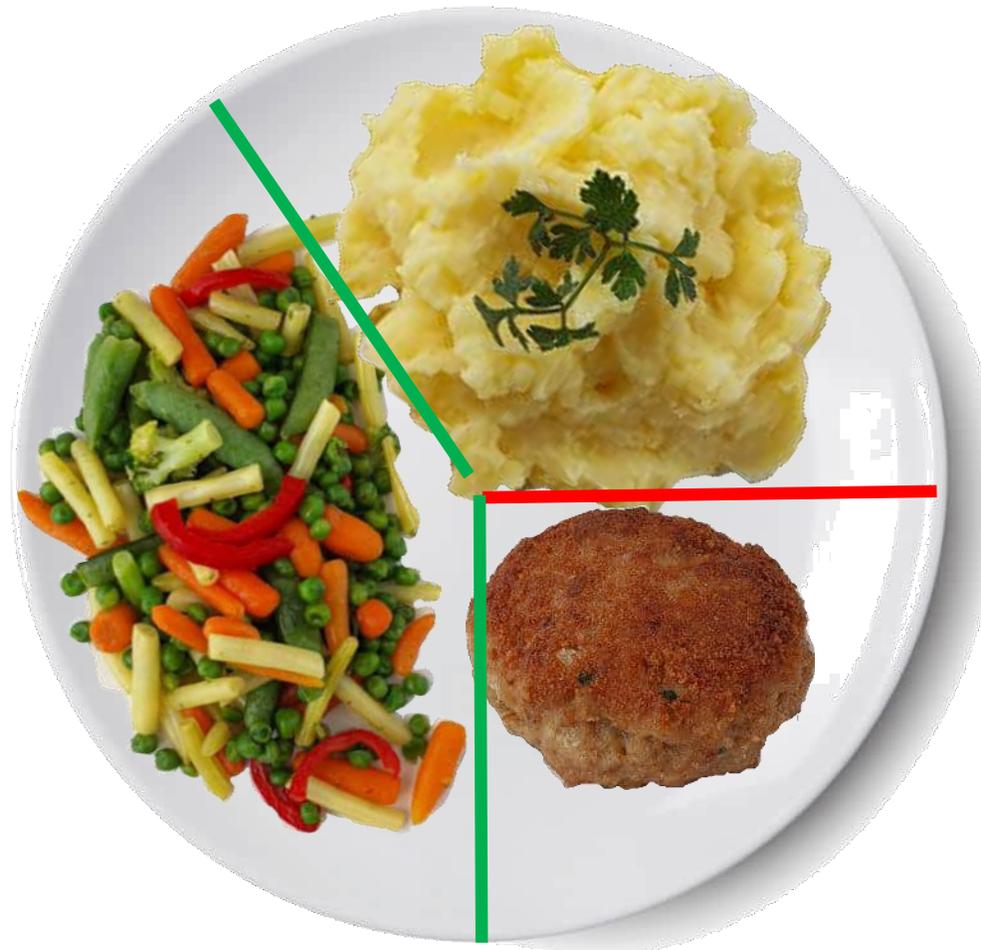
Gemischtes Gemüse  
(Fertigprodukt tiefgekühlt)

# Wirtshausvariante



Wie könnte man es  
passender gestalten?

# Sportlerteller



Ein Salat passt  
auch noch dazu

# Und was ist jetzt mit...?

## Mythos oder Fakt:

- Ist Bier wirklich ein isotones Getränk?

## Alkohol...

- ... beeinträchtigt Trainingserfolg und Regeneration



## Wie viel ist okay?

- Zum Feiern (nach dem Sieg) **ein Glas oder eine Flasche Bier**
- Betrinken ist nie clever

# Euer Feedback ist uns wichtig!



<https://response.questback.com/oegk/pgkn3fassm>

## Vielen Dank!