

# Tipps: So können sich Sportler gesund ernähren

Sportler müssen fit sein.

Die richtige Ernährung ist dafür ganz wichtig.

Es gibt viele Sport-Arten.

Deshalb gibt es auch verschiedene Tipps.

Wir beschreiben hier gesunde Ernährung für Sport-Arten mit Ball.

Also zum Beispiel Badminton, Basketball, Fußball oder Volleyball.



Wir arbeiten mit der **D**eutschen **G**esellschaft für **E**rnährung aus Niedersachsen zusammen.

Die Abkürzung dafür ist **DGE** Niedersachsen.

Die DGE gibt viele Tipps für gesunde Ernährung.

Du findest die Tipps im Internet.

Die Internet-Seite ist [www.dge-niedersachsen.de](http://www.dge-niedersachsen.de).

Die Informationen gibt es auch in Leichter Sprache.

Klicke auf der Seite von der DGE Niedersachsen auf „Service“.

Dann öffnet sich ein Menü.

Du kannst dort auf „Leichte Sprache“ klicken.



Wir danken der DGE sehr für die Unterstützung.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen.

# **Inhalt**

- 1. Wann Du was essen und trinken solltest**
- 2. So essen und trinken Sportler am besten im Alltag**
  - 2.1 Gesund essen und trinken**
    - 2.1.1 Der DGE-Ernährungs-Kreis**
  - 2.2 Das Frühstück**
  - 2.3 Das Mittagessen**
  - 2.4 Das Abendbrot**
  - 2.5 Essen und trinken zwischendurch**
- 3. So essen Sportler an Wettkampf-Tagen**
  - 3.1 Das Frühstück für Sportler**
  - 3.2 Wann und was solltest Du essen?**
  - 3.3 Essen in den Pausen**
  - 3.4 Kurz vor Wettkampf oder Spiel**
  - 3.5 Im Wettkampf**
  - 3.6 Nach dem Training oder Wettkampf**
- 4. Tipps: So können Sportler gesund trinken**
- 5. Noch ein paar wichtige Tipps**

## 1. Wann Du was essen und trinken solltest

Essen und Trinken ist für den sportlichen Erfolg sehr wichtig.

Das entscheidet manchmal über gewinnen oder verlieren.

Wer falsch isst oder trinkt, ist oft **nicht** fit.

Du musst zum Beispiel genug trinken.

Du sollst auch **keinen** Hunger haben, wenn das Spiel läuft.

Du sollst im Wettkampf immer genug Kraft und Ausdauer haben.

Richtiges Essen und Trinken helfen Dir dabei.

Im Alltag sollst Du Dich vollwertig und vielseitig ernähren.

Gesunde Ernährung ist vollwertig und vielseitig.

Das heißt: Wähle viele verschiedene Lebensmittel.

Besonders Gemüse und Lebensmittel aus Vollkorn.

An Wettkampf-Tagen sind Essen und Trinken anders.

Wir unterscheiden deshalb das Essen im Alltag und an Wettkampf-Tagen.

Wir beginnen mit der Ernährung im Alltag.

Danach erklären wir vollwertiges Essen und Trinken vor Wettkämpfen.

Es geht dann um das Essen während des Wettkampfes.

Und am Ende um das Essen nach dem Wettkampf.

Wir geben Dir auch Tipps für das Essen zwischendurch.

## 2. So essen und trinken Sportler am besten im Alltag

### 2.1 Gesund essen und trinken

Vollwertige Ernährung ist wichtig fürs Wohlfühlen und gesund sein.  
Dafür sollst Du mit dem Essen und Trinken alle wichtigen Nährstoffe und Kalorien aufnehmen.

Kalorien geben deinem Körper Energie.

Iss dafür unterschiedliche Lebensmittel.

Iss viel Gemüse und Obst.

Am besten 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag.

Und iss verschiedene Beilagen wie Nudeln oder Reis.

Die Beilagen sollen am besten aus Vollkorn sein.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat 10 Tipps dazu.

Die Tipps sind:

1. Essen Sie verschiedene Lebensmittel.
2. Essen Sie jeden Tag Gemüse und Obst
3. Essen Sie Vollkorn-Produkte.
4. Essen Sie jeden Tag Milch-Produkte.
5. Essen Sie gesunde Fette.
6. Essen Sie wenig Zucker und Salz.
7. Trinken Sie viel Wasser.
8. Kochen Sie das Essen schonend, also **nicht** zu heiß und zu lange.
9. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen.
10. Bewegen Sie sich viel.

Gute Tipps gibt auch der Ernährungs-Kreis.

Da hast Du die Tipps auf einen Blick.

## 2.1.1 Der DGE-Ernährungs-Kreis



Im Bild siehst Du den DGE-Ernährungs-Kreis.

In diesem Kreis sind verschiedene Lebensmittel abgebildet.

Sie sind in Gruppen geteilt.

Im Ernährungs-Kreis gibt es 7 Lebensmittel-Gruppen:

1. Getreide, Getreide-Produkte und Kartoffeln
2. Gemüse und Salat
3. Obst
4. Milch und Milch-Produkte
5. Fleisch, Wurst, Fisch und Eier
6. Öle und Fette
7. Getränke

Der Ernährungs-Kreis hilft Dir bei einer vollwertigen Ernährung.

Die Bilder der 7 Lebensmittel-Gruppen im Ernährungs-Kreis sind unterschiedlich groß.

Die Größe der Bilder haben eine Bedeutung.

- **Große Bilder**, zum Beispiel Gemüse:  
Von dieser Lebensmittel-Gruppe solltest Du **mehr** essen.
- **Kleine Bilder**, zum Beispiel Öl:  
Von dieser Lebensmittel-Gruppe solltest Du **weniger** essen.

Der Ernährungs-Kreis ist nur ein Beispiel für eine gesunde Ernährung.

Es gibt auch andere Formen von gesunder Ernährung.

Zum Beispiel eine vegetarische Ernährung.

Das bedeutet: Du isst kein Fleisch und Fisch.

Mehr Informationen gibt es auf der Internet-Seite von der DGE.

## 2.2 Das Frühstück

Du sollst morgens Lebensmittel mit Kohlen-Hydraten essen.

Kohlen-Hydrate geben Dir Energie.

Es gibt gute und weniger gute Kohlen-Hydrate.

Gute Kohlen-Hydrate zum Frühstück sind zum Beispiel in



- Vollkorn-Brot und Vollkorn-Brötchen und in
- Müsli ohne Zucker und ohne Schokolade.

Schlechte Kohlen-Hydrate sind zum Beispiel in Süßigkeiten.

Davon solltest Du kaum welche essen.

Iss zum Frühstück also zum Beispiel:

- Vollkorn-Brot oder Vollkorn-Brötchen mit Käse
- Vollkorn-Brot oder Vollkorn-Brötchen mit Quark und Marmelade
- Vollkorn-Brot oder Vollkorn-Brötchen mit Pflanzen-Aufstrich

Müsli ist auch sehr gut.

Das Müsli sollte wenig Zucker haben und ohne Schokolade sein.



Gute Kohlen-Hydrate geben viel Energie und halten lange satt.

Es dauert länger bis sie verdaut sind.

Man isst deshalb an Wettkampf-Tagen etwas anders.

Achte auch auf Eiweiß.

Eiweiß wird auch Protein genannt.

Eiweiß ist wichtig für die Muskeln.

Beim Frühstück ist Eiweiß etwa in Milch, Quark, Joghurt oder Eiern.



Du kannst zum Frühstück ein wenig Kaffee oder Tee trinken.

Trinke das ohne Zucker.

Wasser geht immer.

Ein Glas Frucht-Saft am Tag ist auch in Ordnung.

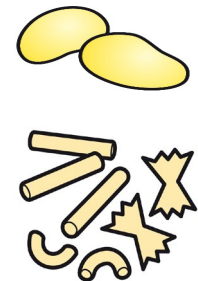


## 2.3 Das Mittagessen

Du kannst auch hier wieder viele gute Kohlen-Hydrate essen.

Du kannst zum Beispiel diese Sachen essen:

- Vollkorn-Nudeln,
- Natur-Reis oder
- Kartoffeln



Eiweiß ist beim Mittagessen zum Beispiel in Fisch.

Du solltest einmal in der Woche Fisch essen.



Du solltest wenig Fleisch essen.

Du solltest nur 2 Mal pro Woche Fleisch essen.

Iss dann am besten mageres Fleisch.

Das hat **nicht** so viel Fett.

Mageres Hühnchen-Fleisch ist in Ordnung.



Obst kannst Du auch essen.

Zum Beispiel einen Apfel oder eine Birne.

Auch ein kleiner Joghurt geht.



Trink am besten Wasser oder eine Frucht-Schorle.



Das Mittagessen sollte **nicht** zu viel Fett haben.

Fett ist zum Beispiel in frittierten oder überbackenen Speisen.

Oder in Butter und Sahne.

Viel Fett ist auch in einer Fertig-Pizza.

Oft ist ungesundes Fett auch in anderen Fertig-Produkten.

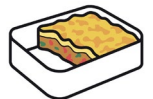




Gesunde Fette sind zum Beispiel in Raps-Öl und Oliven-Öl.  
Raps-Öl kannst Du zum Braten von Fleisch nehmen.  
Oliven-Öl kannst Du zum Braten von Gemüse nehmen  
Mit beiden Ölen kannst Du auch ein Salat-Dressing machen.

Iss zum Mittag also zum Beispiel:

- Vollkorn-Nudeln mit Gemüse-Soße
- Vollkorn-Reis mit Hähnchen-Geschnetzeltem und Gemüse
- Kartoffeln mit Kräuterquark und Salat



Es darf aber auch einmal pro Woche so etwas ein.

Zum Beispiel eine Pizza.

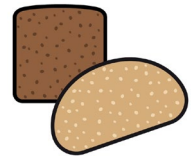
Oder ein Auflauf mit Käse.

Du willst als Sportlerin oder Sportler ja fit bleiben.

Deshalb bitte **nicht** mehr als einmal pro Woche etwas mit viel Fett.

## 2.4 Das Abendbrot

Die Menge des Abendbrots hängt davon ab,  
wie hart Du am Tag trainiert oder gearbeitet hast.



Das Essen sollte **nicht** so fett sein.

Dann liegt es **nicht** so schwer im Magen.

Du kannst Brot mit Käse oder Wurst essen.

Die Wurst am besten vom Geflügel.

Dazu solltest Du wieder Gemüse essen.

Zum Beispiel Tomaten, Möhren oder Gurken.



Probiere gerne auch etwas Veganes.

Veganes wird **nicht** aus Fleisch oder anderen Tier-  
Produkten wie Milch hergestellt.

Es sieht aber oft wie etwas aus Fleisch aus.

Und schmeckt ähnlich.

Es gibt zum Beispiel vegane Mortadella oder Frisch-Käse.



Du kannst etwas mehr essen, wenn Du hart trainiert hast.

Ein kleiner Nudel-Teller oder Nudel-Salat sind in Ordnung.

Nimm eine leichte Soße dazu.

Und nur wenig Käse.

Es gibt viele leckere Nudel-Gerichte mit Gemüse.

Oder mit Tofu.



2 Stunden vorm Training solltest Du eine größere Mahl-Zeit  
gegessen haben.

Danach dann nur noch trinken.

Am besten Wasser.



Iss bitte kaum noch Süßes am Abend.

Höchstens einen kleinen Joghurt.



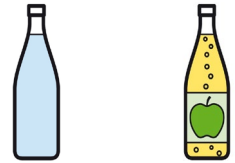
## 2.5 Essen und trinken zwischendurch

Du solltest mindestens 2 große Flaschen Wasser am Tag trinken.

Trink ruhig mehr, wenn Du viel geschwitzt hast.

Eine Schorle mit viel Wasser und wenig Saft geht.

Zum Beispiel eine Apfel- oder Trauben-Schorle.



Am besten isst Du 3 bis 5 mal am Tag.

Obst und Salat zwischendurch sind gut.

Am besten Apfel, Birne oder Banane.

Gerne zusammen mit Joghurt oder Quark.

Da sind viele Vitamine drin.

Es gibt zum Beispieler die Vitamine A, B und C.

Vitamine stärken Deine Abwehr-Kräfte.

Sie helfen sehr dabei, gesund zu bleiben.



Nüsse sind auch gut.

Die haben viel Eiweiß.

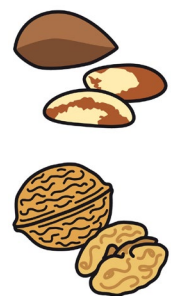
Du kannst jeden Tag ruhig eine Hand voll Nüsse essen.

Am besten Walnüsse.

Die Nüsse sollten **nicht** gesalzen sein.

Es gibt auch Nuss-Mischungen zu kaufen.

Die schmecken sehr gut und sind gesund.



Ein **nicht** zu süßer Müsli-Riegel zwischendurch ist auch in Ordnung.

Oder ein Joghurt.

Ein kleines Eis pro Woche darfst Du Dir gönnen.

Alkohol ist gar **nichts** für Sportlerinnen und Sportler.

### 3. So essen Sportler an Wettkampf-Tagen

#### 3.1 Das Frühstück für Sportler



Das Frühstück soll Lebensmittel mit viel Kohlen-Hydraten haben.

Proteine (Eiweiß) können auch drin sein.

Kohlen-Hydrate sind aber am wichtigsten.

Beispiele:

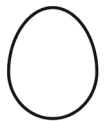
- ein gekochtes Ei und eine Scheibe Vollkorn-Brot mit Butter
- eine Schüssel Müsli mit Joghurt oder Quark und Obst
- Quark mit frischem Obst



Ein Ei bitte **nicht** an jedem Tag essen.

Im Alltag ohne Wettkampf geht auch ein Vollkorn-Brot.

Zum Beispiel mit Käse, Quark oder Marmelade.



Obst enthält viele Vitamine.

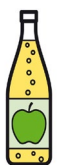
Das ist auch sehr wichtig für Sportler.

Am besten trinkst Du Wasser.

Oder ein Glas mit Wasser und Obstsaft.

Das nennt man auch Obst-Schorle.

Du kannst eine Tasse Tee ohne Zucker trinken.



### 3.2 Wann und was solltest Du essen?

Du solltest die letzte große Mahlzeit 3 Stunden vor dem Training oder Wettkampf einnehmen.

Dieses Essen soll viele Kohlen-Hydrate enthalten.

Kohlen-Hydrate sind zum Beispiel in Nudeln, Kartoffeln oder Reis.

Iss am besten einen Teller voll damit.

Die Nudeln sollen aus weißem Mehl sein.

Diese Nudeln machen satt und sind schnell verdaut.

Sie belasten Deine Verdauung dadurch **nicht**.

Und Du bleibst am Wettkampf-Tag fit.

Tomaten-Soße oder Gemüse dazu sind in Ordnung.

Bitte **keinen** Käse darüber machen.

Auch eine fettige Soße ist schlecht für Deine Fitness.

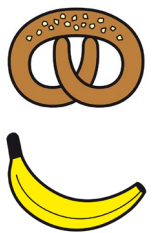


Nach der großen Mahlzeit solltest Du nur kleine Dinge essen.

Zum Beispiel Bananen, anderes Obst, Müsli-Riegel oder Brezeln.

Das soll alles gut verdaulich sein.

Iss am Wettkampf-Tag Brot, Brötchen oder Nudeln aus weißem Mehl.



Du musst das Essen gut planen.

Zum Beispiel, wenn Du lange zur Halle oder zum Sport-Platz fährst.

Iss 3 Stunden vor dem Wettkampf einen Kartoffel-Salat oder Nudel-Salat, wenn Du mehr als 3 Stunden unterwegs bist.

Wir empfehlen auch wieder einen Teller Nudeln oder Reis.

30 bis 60 Minuten vorm Wettkampf kannst Du noch etwas Kleines essen.

Zum Beispiel eine Banane oder ein Weiß-Brot.

Dazu bitte ein Glas Mineral-Wasser oder Schorle trinken.

Trinken ist kurz vorm Wettkampf nochmal sehr wichtig.



### 3.3 Essen in den Pausen

Bei einem Turnier hast Du bestimmte Pausen.

Wenn Du Hunger hast, solltest Du kleine Dinge essen.

Zum Beispiel eine Laugen-Stange oder Salat.

Oder ein Brötchen.

Gut sind Salz-Stangen oder Sesam-Stangen.

Bananen sind sehr gut als Zwischen-Mahlzeit.

Rohkost ist auch zu empfehlen.

Das sind zum Beispiel Gurken-Sticks oder kleine Tomaten.

Dafür darf das nächste Spiel aber **nicht** gleich wieder anfangen.

Bitte trink in Pausen Wasser oder Saft-Schorlen.



### 3.4 Kurz vor Wettkampf oder Spiel

Iss eine halbe Banane, wenn Du kurz vorm Spiel noch Hunger bekommst.

Hier gehen auch die Energie-Bälle.

Wir nennen sie „Power Balls“.

Das spricht man „Pauer Boals“ aus.

Die sind in der Lebenshilfe Braunschweig entwickelt worden.

Das Rezept ist bald auf unserer Seite im Internet.



### 3.5 Im Spiel

Iss hier höchstens eine Banane.

Oder einen Power-Ball.

### 3.6 Nach dem Training oder Wettkampf

Direkt nach dem Training solltest Du schnell etwas zu Dir nehmen, was viel Eiweiß und Kohlen-Hydrate enthält.

Das geht zum Beispiel mit Kakao.

Oder 2 Bananen.

Du kannst auch eine Bananen-Milch trinken.

Oder einen Quark oder Joghurt mit Banane essen.

Gut ist auch eine Mischung aus Banane, Hafer-Flocken und Mager-Quark.



Gönne Dir nach dem Training oder Wettkampf ein wenig Ruhe.

Wenn es Abend ist, solltest Du Kartoffeln mit Gemüse essen.

Nudeln und Brot gehen auch.

Es sollte aber **nicht** zu viel sein.

Achte wieder auf Vollkorn-Produkte.

Eiweiß ist hier auch hilfreich.

Du kannst zum Beispiel Nudeln mit Fisch nehmen.

Gemüse ist in dieser Zeit sehr wichtig.

Da sind Vitamine drin.

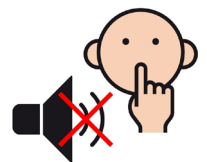
Damit Dein Körper sich besser erholen kann.

Und damit Du schnell wieder fit wirst.

Auch hier sollst Du viel trinken.

Mineral-Wasser, Saft-Schorlen oder Saft sind in Ordnung.

Auch ein Weizen-Bier ohne Alkohol geht.



Wenn Du am nächsten Tag wieder spielen musst,

iss am Abend viele Kohlen-Hydrate.

Das geht zum Beispiel wieder mit einem Teller Vollkorn-Nudeln.

Dazu Gemüse und Käse.



#### 4. Tipps: So können Sportler gesund trinken

Sportler schwitzen viel und müssen deshalb viel trinken.

Sportler sollen mindestens 1,5 Liter bis 2 Liter am Tag trinken.

Wer viel schwitzt, soll noch mehr trinken.

Achte auf Deinen Durst.

Trinke regelmäßig

Trinke am besten Mineral-Wasser.

Du kannst auch Saft-Schorlen trinken.

Die sollten zu 2 Teilen aus Wasser und 1 Teil Saft bestehen.

Die gibt es zum Beispiel mit Apfel-Geschmack oder Trauben-Geschmack.

Das Wasser soll viel Magnesium und Kalzium enthalten.

Und zwar mindestens 150 Milli-Gramm Kalzium pro Liter.

Und mindestens 75 Milli-Gramm Magnesium pro Liter.

Es steht auf dem Etikett, wie viel Kalzium und Magnesium im Wasser ist.

Das Wasser oder die Schorle sollen wenig Kohlensäure enthalten.

Es sollte nur Frucht-Zucker sein.



## 5. Noch ein paar wichtige Tipps

Bitte schlafe vor einem wichtigen Spiel ausreichend.

Das sind mindestens 8 Stunden.



Dann sollst Du frühstücken.

2 bis 3 Stunden vor dem Spiel oder Turnier ist die letzte große Mahlzeit.

Danach dann nur noch kleine Dinge essen.

Zum Beispiel Obst oder Müsli-Riegel mit wenig Zucker.



Ganz wichtig: Du solltest vor dem Wettkampf, Spiel oder Turnier nur das essen, was Du in den Wochen davor auch schon gegessen hast.

Beginne also rechtzeitig mit dem Essen für die Fitness.

Dein Körper soll die Speisen kennen.

Dann bist Du fitter.

Und die Verdauung klappt besser.

Und Dein Körper muss sich nicht an etwas Neues gewöhnen.



## Spaß und Erfolg mit gesundem Essen und Trinken, das schmeckt!

Das wünschen wir Dir und Deinem Team.

Hast Du Fragen?



Möchtest Du noch mehr über Essen und Trinken wissen?

Dann melde Dich gerne bei uns.

Adrian Hamann

adrian.hamann@lebenshilfe-braunschweig.de

0531 47 19 0



Frank Rogalski

frank.rogalski@lebenshilfe-braunschweig.de

0157 763 756 95



Nicole Eckelmann

eckelmann@dge-niedersachsen.de

0511 54 41 03 80



Übrigens:

Wir arbeiten mit den Volleyballern des USC Braunschweig zusammen.

Das Beach-Volleyball-Team der Lebenshilfe und vom USC

hat bei den Welt-Spielen Special Olympics die Bronze-Medaille gewonnen.

Dass die Teams so gut sind, hat auch mit der Ernährung zu tun.

