



---

## Ernährung für Sportler

### Themeninhalt:

- **Allg. Empfehlungen zum gesunden und genussvollen Essen und Trinken ab 17 Jahre**
- **Lebensmittelpyramide für Sportler**

### Quellen:

- **SGN Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (<http://www.sge-ssn.ch>)**
- **Bundesamt für Jugend & Sport, Magglingen**

### **Allg. Empfehlungen zum gesunden und genussvollen Essen und Trinken ab 17 Jahre**

Viele Faktoren beeinflussen unser Ess- und Trinkverhalten: individuelle Bedürfnisse und Gelüste, das tägliche Befinden, das soziale Umfeld, das aktuelle Nahrungsmittelangebot, die Werbung usw. Die nachfolgenden Empfehlungen richten sich an gesunde Erwachsene. Andere Alters- und Bevölkerungsgruppen (z.B. Kinder, Schwangere, Leistungssportler, Vegetarier usw.) weisen spezifische Bedürfnisse auf, die sich nur zum Teil durch dieselbe Pyramide darstellen lassen.

Die Lebensmittelpyramide stellt eine ausgewogene Mischkost dar, welche eine ausreichende Zufuhr von Energie sowie von lebensnotwendigen Nähr- und Schutzstoffen gewährleistet und massgeblich zu unserem Wohlbefinden beiträgt. Lebensmittel der unteren Pyramidenebenen sollen in grösseren, solche der oberen Ebenen hingegen in kleineren Mengen gegessen werden. Alle Nahrungsmittel sind erlaubt. Wichtig ist, dass sie möglichst abwechslungsreich und vorzugsweise saisongerecht aus den einzelnen Pyramidenebenen gewählt sowie schonend verarbeitet und zubereitet werden.



Gesundes Essen soll natürlich auch Genuss und Freude bereiten; dies gelingt am besten in Gesellschaft. *Die Empfehlungen müssen nicht jeden Tag, sondern sollen langfristig eingehalten werden, z.B. über eine Woche.* Eine Ausnahme bilden die Empfehlungen zur Flüssigkeitszufuhr, die täglich berücksichtigt werden sollen.

Unsere Gesundheit ist aber nicht nur von unseren Ess- und Trinkgewohnheiten abhängig. Zur Erhaltung eines gesunden Körpergewichtes ist es insbesondere wichtig, sich täglich mindestens eine halbe Stunde zu bewegen (wenn möglich im Freien). Verzicht aufs Rauchen und der richtige Umgang mit Stresssituationen bzw. bewusstes und gezieltes Entspannen sind ebenfalls Teil eines gesunden Lebensstils.

**Getränke:  
Reichlich über den Tag verteilt**

Pro Tag 1–2 Liter Flüssigkeit trinken, bevorzugt in Form von ungesüßten Getränken, z.B. Trink-/Mineralwasser oder Früchte-/Kräutertee.

Koffeinhaltige Getränke (Kaffee, schwarzer/grüner Tee) massvoll geniessen.

**Gemüse & Früchte:  
5 am Tag in verschiedenen Farben**

Pro Tag 3 Portionen Gemüse essen, davon mindestens einmal roh (1 Portion = mindestens 120 g Gemüse als Beilage, Salat oder Suppe).

Pro Tag 2 Portionen Früchte verzehren (1 Portion = mindestens 120 g = 1 «Hand voll»).

Pro Tag kann eine Früchte- oder Gemüseportion durch 2 dl ungesüßten Frucht- oder Gemüsesaft ersetzt werden.

**Vollkornprodukte & Hülsenfrüchte,  
andere Getreideprodukte & Kartoffeln:  
Zu jeder Hauptmahlzeit**

Zu jeder Hauptmahlzeit 1 Stärkebeilage essen (d.h. 3 Portionen pro Tag, 1 Portion = 75–125 g Brot oder 60–100 g Hülsenfrüchte [Rohgewicht] wie z.B. Linsen/Kichererbsen oder 180–300 g Kartoffeln oder 45–75 g Flocken/Teigwaren/ Mais/ Reis/andere Getreidekörner [Rohgewicht]), davon möglichst zwei Portionen in Form von Vollkornprodukten.

**Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch &  
Eier: Täglich genügend**

Pro Tag abwechslungsweise 1 Portion Fleisch, Fisch, Eier, Käse oder andere Eiweissquellen wie z.B. Tofu oder Quorn essen (1 Portion = 100–120 g Fleisch/Fisch [Frischgewicht] oder 2–3 Eier oder 200g Quark/Hüttenkäse oder 60 g Hartkäse oder 100–120 g Tofu/Quorn).

Pro Tag zusätzlich 3 Portionen Milch oder Milchprodukte verzehren, fettreduzierte Varianten bevorzugen (1 Portion = 2 dl Milch oder 150–180 g Jogurt oder 200 g Quark/Hüttenkäse oder 30–60 g Käse).

**Öle, Fette & Nüsse:  
Täglich mit Mass**

Pro Tag 2–3 Kaffeelöffel (10–15 g) hochwertiges Pflanzenöl wie Raps- oder Olivenöl für die kalte Küche verwenden (z.B. für Salatsaucen).

Pro Tag 2–3 Kaffeelöffel (10–15 g) Pflanzenöle für das Erhitzen von Speisen verwenden (Dünsten, Braten): empfehlenswert ist z.B. Olivenöl.

Bei Bedarf pro Tag 2 Kaffeelöffel (10 g) Streichfett (Butter oder Margarine aus hochwertigen Ölen) als Brotaufstrich verwenden.

Der tägliche Verzehr von 1 Portion Nüssen ist zu empfehlen (1 Portion = 20–30 g Mandeln oder Baumnüsse oder Haselnüsse usw.).

**Süssigkeiten, salzige Knabbereien  
& energiereiche Getränke:  
Massvoll mit Genuss**

Süssigkeiten, salzige Knabbereien und gezuckerte Getränke (z.B. Soft Drinks, Eistee, Energy Drinks) mit Mass geniessen.

Wenn alkoholhaltige Getränke konsumiert werden, massvoll und im Rahmen von Mahlzeiten geniessen.

Jodiertes und fluoridiertes Speisesalz verwenden und Speisen zurückhaltend salzen.

## Lebensmittelpyramide für Sportler

Die Empfehlungen richten sich an gesunde Jugendliche ab 17 Jahre und Erwachsenen, die an den meisten Tagen pro Woche jeweils ca. eine Stunde oder mehr mit mind. Mittlerer Intensität sportlich aktiv sind und dadurch ein gesamtes Trainingspensum von ca. 5 Stunden oder mehr pro Woche erzielen.

Die Basispyramide stellt eine ausgewogene Mischkost dar und das gleiche gilt für die Leistungspyramide für Sportler. Beide Pyramiden gewährleisten eine ausreichende Zufuhr von Energie, sowie von lebensnotwendigen Nähr- und Schutzstoffen für die jeweiligen Zielpersonen. Alle Lebensmittel sind erlaubt. Wichtig ist, dass sie möglichst abwechslungsreich und vorzugsweise saisongerecht aus den einzelnen Pyramidenebenen gewählt, sowie schonend verarbeitet und zubereitet werden. Bei regelmässiger Verwendung von Mineralstoffen und/oder Vitaminen angereicherten Lebensmitteln oder bei Einnahme von Mineralstoff- und/oder Vitaminpräparaten können die maximalen tolerierbaren Zufuhrmengen überschritten werden.

Das Befolgen der Lebensmittelpyramide für Sportler bietet eine Grundlage für eine längerfristige, gute sportliche Leistungsfähigkeit. Im Unterschied zur Basispyramide, der die Empfehlungen nicht strikte jeden Tag eingehalten werden müssen, sollten Sportler für eine gute sportliche Leistungsfähigkeit, sowie Regeneration die Empfehlungen möglichst jeden Tag einhalten. Der Mengenbedarf für den Sport ist für eine tägliche sportliche Aktivität von 1 bis 4 Stunden mit mittlerer Intensität angegeben, für grössere Trainingsumfänge und/oder höhere Intensitäten ist der Mehrbedarf entsprechend höher. Für Sportler erfolgt die Wahl der Portionmengen in Abhängigkeit der Körpermasse. Die kleinsten Portionmengen gelten für eine Körpermasse von 50kg, die grössten Portionmengen für eine Körpermasse von 85 kg. Für Zwischenstufen an Körpermassen gelten entsprechende Zwischenstufen an Portionmengen. (z.B. mittlere Portionmengen für 67kg.)



# Lebensmittelpyramide für Sportlerinnen und Sportler

Ab ca. 5 Stunden Sport pro Woche

