

2. September 2020

RADIOBEITRAG als Text

Freizeitsport und Ernährung: Der richtige Mix macht fit

Anmoderation:

Auch wer in der Freizeit Sport treibt, braucht die richtige Ernährung und Flüssigkeitszufuhr, um sich fit zu halten. Worauf es dabei ankommt, darüber hat sich Kristin Sporbeck bei Semra Köksal informiert. Sie ist Diätassistentin und Ernährungsberaterin bei der AOK.

Länge: 2.10 Minuten

Semra Köksal:

Wer in der Freizeit Sport treibt, macht mit einer normalen und ausgewogenen Ernährung eigentlich schon alles richtig. Wichtig ist, ausreichend zu trinken. Denn, wer Sport treibt, gerät schnell ins Schwitzen und je nachdem wie sportlich aktiv man wird, kann man bis zu 1,5 Liter pro Stunde ausschwitzen. So einen Flüssigkeitsverlust muss man ausgleichen, sonst kann es zu Schwindel und Kreislaufproblemen kommen. Als Faustregel gilt: Dauert das Training mehr als eine Stunde, sollten Sporttreibende etwa jede Viertelstunde etwas trinken.

Text: Maximal zwei Stunden nach dem Sport sollte der Flüssigkeitshaushalt wieder ausgeglichen sein, wie Semra Köksal weiter erklärt. Sie ist Diätassistentin und Ernährungsberaterin bei der AOK.

Semra Köksal:

Mit dem Schweiß gehen dem Körper auch Mineralien, vor allem Natrium, verloren. Natrium ist wichtig für die Regulation des Wasserhaushaltes und die Weiterleitung von Nervenimpulsen. Da eignet sich zum Beispiel natriumreiches Mineralwasser oder stilles Wasser mit einer Prise Speisesalz. Besonders gut geeignet sind auch Saftchorlen mit einem Drittel Saftanteil, wie zum Beispiel Apfel-, Orangen- oder Johannisbeersaft. Wichtig ist, dass die Getränke nicht zu kalt sind.

Text: Völlig ungeeignet sind zuckerreiche und koffeinhaltige Getränke wie Limonaden, Energydrinks oder Alkohol. Köksal hat außerdem Tipps, worauf es bei der Ernährung ankommt.

Semra Köksal:

Lebensmittel mit einem hohen Anteil an Kohlenhydraten sind wichtige Energielieferanten für den Körper wie zum Beispiel Nudeln, Reis, Haferflocken, Bananen oder Vollkornbrot. Vor dem Sport sollten die Energiespeicher voll sein. Aber man sollte nicht direkt nach einer Hauptmahlzeit loslegen, dann sollte man doch lieber noch etwa drei Stunden warten. Nach dem Sport beginnt die Regenerationsphase. Hier sollte man innerhalb von einer Stunde regenerieren und die Energiespeicher wieder aufladen und zwar mit leicht verdaulichen Kohlenhydraten wie beispielsweise Pell- oder Ofenkartoffeln mit Kräuterquak oder einem Gemüse-Nudel-Auflauf.