

Ernährungsleitfaden

Frühstück:

- Joghurt 3,5% Fett Natur, Milch oder Quark (Mager oder 20% mit Dinkel-/Haferflocken und Obst (alle Sorten) und Nüssen z.B. unbehandelte Mandeln, Cashewkerne, Walnüsse, Leinsamen, Chiasamen (1 Esslöffel Leinöl hinzugeben)
- Rührei/ Spiegeleier und Gemüse (Dinkelbrot mit Avocado)
- Porridge mit Beeren

Mittags:

! Versuche immer 1/3 Eiweiß (Eier, Fleisch, Fisch, Käse), 1/3 Gemüse und 1/3 komplexe Kohlenhydrate (Reis, Kartoffeln, Dinkel etc.) zu kombinieren

! Soßen nur reduziert einsetzen und selbst zubereiten

- Naturreis
- Dinkelnudeln
- Kartoffeln in Form von Salzkartoffeln, Ofenkartoffeln, Pellkartoffeln, Kartoffelbrei oder -gratin
- Quinoa
- Couscous

- Fleisch (Hühnchen, Pute, Rind, vor allem **weißes Fleisch!**)
- Fisch alle Sorten (Fettreiche Fische wie Wildlachs oder Makrele haben besonders viel gute Fette wie Omega-3-Fettsäuren)
- Tofu
- Eier
- Hülsenfrüchte wie Linsen (gesunde Fette und ausreichend Eiweiß)
- Bohnen, Kichererbsen

- Salate → **Dressing immer selber zubereiten OHNE Zucker (Essig/Öl und Gewürze/Kräuter)**
- Gemüse alle Sorten (immer frisch oder tiefgekühlt! NICHT aus der Dose)

Abendessen:

- Griechischer Salat (Gurke, Tomate, Oliven, Feta-Käse)
- Tomate – Mozzarella
- Eier
- Gemüse, Salat alle Sorten
- Frischkäse und Tomaten/Gurken
- Buttermilch
- Ofengemüse

Auf eine ausreichende Flüssigkeitszunahme ist zu achten.

Allgemeine Tipps & Hinweise:

- **2x pro Woche Fisch: Essenzielle Omega-3 Fettsäuren für den Körper (entzündungshemmende Wirkung)**
- **„gesunde“ Öle (Omega 3 zu 6 – Verhältnis: Entzündungshemmende und Entzündungsfördernde Fettsäuren 1:1)**
Leinöl, Rapsöl, Hanföl, Walnussöl, Weizenkeimöl, Omega 3 Margarine, Sojaöl, Olivenöl
- regelmäßiges Essen (immer mindestens 3 und maximal 5h Pause dazwischen), keine Mahlzeiten auslassen
- gutes Kauen (Verdauung beginnt im Mund!)
- Fettarm heißt nicht immer besser! Oft haben Produkte mit einem höheren Fettanteil auch mehr Eiweiß und weniger Kohlenhydrate.
- Möglichst alle Mahlzeiten **frisch und selbst zubereiten**
- Kohlenhydrate: **„gute Kohlenhydrate“ als Beilage und Gemüse sowie Eiweiß als Hauptzutat**
- vor allem an Trainingstagen viel Trinken! (ohne Training ca. 2 – 3 Liter und mit jeder Stunde Sport ca. 0,5 Liter mehr!)
- Direkt oder spätestens 1 h nach Trainingsende Eiweiß!! (In Form von natürlichem Eiweiß wie Eiern, Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte usw. s. o.)
- Alkohol, Süßigkeiten, Laugenprodukte, Weizenmehl weitgehend einschränken (eigene „Sündenregeln für eine langfristige Ernährungsumstellung aufstellen“) z.B.: 1 Streifen Schokolade an 3 Tagen in der Woche oder am Wochenende etc.
- Spätmahlzeiten vermeiden (Blutzuckerspiegel steigt schneller an und hält sich hoch → wandern direkt ins Fettgewebe und verschlechtern die Verdauung)
- Alkohol killt den Stoffwechsel → abends darauf verzichten!
- Der Ernährung mehr Zeit widmen (Einkauf, Zubereitung, Verzehr)
- Langfristige Ernährungsumstellung in Verbindung mit Sport (keine radikale Reduktionsdiät → Jo-Jo-Effekt)

WICHTIG:

Grundumsatz + Leistung = Gesamtumsatz

Das heißt: Um alle lebensnotwendigen Funktionen am Laufen zu halten, benötigt unser Körper Energie (Grundumsatz ca. 2000 kcal/Tag)

Wenn wir uns bewegen oder Sport machen (Leistung) erhöht sich der Energieverbrauch. Je nach Umfang der Sporteinheit benötigt der Körper (ca. 100 – 800 kcal) mehr Energie.

Empfehlung: Ernährung dokumentieren z.B. mit der App „YAZIO“