

Die richtige Ernährung mit Omega-3 für Sportler

Regelmäßiges Training ist zwar wichtig, aber Sie werden nie optimale Leistung bringen können, wenn Sie sich nicht richtig ernähren.

Das gilt nicht nur für Leistungssportler, sondern auch wenn Sie „nur“ Hobbysportler sind. Bei regelmäßiger Belastung benötigt unser Körper die richtigen Vitamine und Nährstoffe – und davon ausreichend!

Grundregeln einer guten Ernährung für Sportler

Egal ob Sie ins Fitnessstudio gehen, sich zu Hause fit halten oder durch den Wald joggen. Eine ausgewogene und disziplinierte Ernährung ist essenziell für Sportler. Grundlegend kann man sagen das der Körper eine Kombination aus Nährstoffen, Kohlenhydraten, Eiweißen, Mineralien und Vitaminen benötigt.

Natürlich gibt es einige Ernährungs-Grundregeln die man nicht nur als Sportler, sondern ganz allgemein befolgen sollte.

- Viel Wasser trinken
- Essen in regelmäßigen Abständen
- Zucker & Salz einsparen
- Viel Obst & Gemüse essen
- Gute Fette zu sich nehmen
- Auf eine hohe Qualität der Rohstoffe achten

Warum Fette für Sportler wichtig sind

Jahrzehntelang herrschte eine falsche Vorstellung von Nahrungsfetten, die nun langsam korrigiert werden. Mittlerweile gibt es moderne Ernährungsempfehlungen, die die Kohlenhydratreduktion und eine 30-50 %-ige Fettzufuhr der Gesamtenergie vertreten. In Schweden gilt die LCHF (Low Carb High Fat) -Ernährung als offizielle Ernährungsempfehlung. Omega-3-Fettsäuren können beispielsweise Muskelkater und Kraftverlust vorbeugen, positiv auf die muskuläre Proteinsynthese wirken und den Muskelabbau im Alter verlangsamen.

Generell sind Fette unglaublich wichtige Helfer für unseren Körper. „Gute“ Fette helfen nicht nur dem Aufbau des Gehirns, dem Zellaufbau und der Produktion von körpereigenen Botenstoffen, sondern sind auch wichtig für den Körper um die Vitamine A, D, E und K zu absorbieren.

Kraftsportlern wird deswegen empfohlen bis zu 35% ihres Kalorienbedarfs durch Fette abzudecken. Bei Ausdauersportlern werden bis 25% empfohlen. Unbedingt auf den Speiseplan von Sportlern gehören die mehrfach ungesättigten Fettsäuren Omega 6 und Omega 3. Besonders interessant für Sportler ist der Aspekt das sich Omega-3 Fettsäuren besonders positiv auf die Regeneration nach starker sportlicher Belastung auswirken können.

Daher ist es absolut wichtig, seinen Omega3 IST-Zustand erst einmal selber zu kennen, welchen man anhand eines Omega-Test ermitteln kann, denn „MESSEN ist WISSEN“!.