

# Nur bedingt ein Gewinn

## Sportlerlebensmittel

Modul 5



# Inhaltsverzeichnis

- Grundlagen
- Eiweißpräparate und -konzentrate
- Riegel
- Gele
- Fazit

# Grundlagen

- Begriff „Sportlerlebensmittel“ ist gesetzlich nicht definiert
- Als Sportlerlebensmittel werden verkauft
  - Herkömmliche Lebensmittel
  - Nahrungsergänzungsmittel
  - Diätetische Lebensmittel



# Eiweißpräparate und -konzentrate I

- Proteinbedarfszahlen werden je nach Quelle unterschiedlich beziffert
  - Sie liegen für Freizeitsportler bei 0,8 – 1,0 g/kg Körpergewicht am Tag
- Freizeitsportler benötigen keine Eiweißpräparate
  - Begründung: Mit der üblichen Ernährung wird mehr Eiweiß aufgenommen, als empfohlen wird.

# Eiweißpräparate und -konzentrate II

- Liefern zusätzliche Energie → mögliche Gewichtszunahme
- Wer nicht auf Eiweißpräparate verzichten möchte, sollte
  - ausreichend trinken,
  - wissen, dass sie ggf. mit gesundheitsschädlichen Stoffen verunreinigt sein können,
  - bedenken, dass eine überhöhte Eiweißaufnahme gesundheitlich problematisch ist

# Beispielrechnung Proteinmehrbedarf

- Vergrößerung der Muskelmasse um 2 kg/Jahr möglich, dies entspricht ca. 400 g Protein
- Beispiel: 70 kg schwerer Mann
  - $400 \text{ g Protein} : 364 \text{ Tage} = \text{ca. } 1,1 \text{ g Proteinmehrbedarf/Tag}$   
incl. Sicherheitszuschlag = ca. 2,2 g Proteinmehrbedarf/Tag  
 $2,2 : 70 \text{ kg Körpergewicht} = 0,03 \text{ g Proteinmehrbedarf pro kg Körpergewicht}$
  - → Zusätzlicher Bedarf bei abwechslungsreicher und ausgewogener Ernährung zu vernachlässigen und leicht gedeckt

# Biologische Wertigkeit = Maß für die Eiweißqualität

- Je höher die biologische Wertigkeit, desto besser entspricht die Zusammensetzung des Nahrungseiweißes dem Bedarf des Menschen

Lebensmittel / Kombinationen	Biologische Wertigkeit
Vollei und Kartoffeln	136
Milch und Kartoffeln	114
<b>Vollei</b>	<b>100</b>
Kartoffeln	96
Rindfleisch	87

# Kölner Liste

- Informationsdatenbank über Nahrungsergänzungsmittel
  - [www.koelnerliste.com](http://www.koelnerliste.com)
- Informiert, welche Nahrungsergänzungsmittel auf bestimmte Dopingsubstanzen getestet wurden, sodass das Dopingrisiko minimiert wird
- Keine Empfehlung für die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln



# Riegel I

Kohlenhydratreiche  
Energieriegel



Eiweißreiche Riegel



Riegel sind in Training und Wettkampf nicht notwendig,  
aber praktisch.

# Riegel II

- Wer Riegel kaufen möchte, sollte
  - **Im Training** ballaststoffreiche „*grobe*“ Riegel wählen
  - **Im Wettkampf** ballaststoffarme „*feine*“ Riegel wählen
    - Schnelle Energieaufnahme
    - Viel trinken
  - Kohlenhydratreiche Riegel als Zwischenmahlzeit  
Eiweißriegeln vorziehen
    - Schnelle Energieversorgung
  - Riegel mit Schokoladenfettglasur oder Marzipan meiden
    - Hoher Fettgehalt
  - Mit Vitaminen, Mineralstoffen oder L-Carnitin angereicherte Riegel ignorieren

# Gele I

- Bestehen in der Regel aus Maltodextrin, Wasser und Glucosesirup oder Fructose und ggf. etwas Kochsalz
- Dienen der schnellen Energiebereitstellung
- Im Wettkampf für hochintensive, lang andauernde Ausdauersportarten relevant (z. *B. beim Marathonlauf*)

# Gele II

- Ausreichend Wasser dazu trinken
- Individuelle Verträglichkeit vor dem Wettkampf mehrmals testen
- Anreicherung mit Vitaminen/Mineralstoffen oder anderen Substanzen ist überflüssig

# Fazit

- Sportlerlebensmittel sind für Freizeitsportler in der Regel überflüssig
- Gute Energielieferanten als Zwischenmahlzeit für Sportler sind Bananen oder Brote
- Sportlerlebensmittel können gesundheitsschädliche Substanzen enthalten (z. B. Eiweißpräparate aus dem Internet)



# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

**verbraucherzentrale**

**in FORM**  
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

**[www.in-form.de](http://www.in-form.de)**



