



Ernährungsworkshop Handball

Ernährung im Sport

Summit Juli 2022



Dr. Simon Rasmussen



**Sportwissenschaft (Sportmedizin/Leistungsdiagnostik), M.A.
Sportwissenschaften, YPSI-Ernährung und
Supplementierung, TFW Certification, Personal-/
Athletiktrainer**



**Ernährung ist höchst individuell zu betrachten! ->
Es gibt kein allgemein gültiges Patentrezept!**

Was kann/ sollte die „richtige“ Ernährung leisten?

- > Immunsystem stärken (z.B. Infekte verhindern!)
- > psychische und physische Leistung steigern (Energielevel konstant halten)
- > Körperzusammensetzung beeinflussen (Muskulatur aufbauen, Körperfett reduzieren)
- > Regeneration fördern (Verletzungsrisiko vermindern)

Tagesablauf (Arbeitstag, Schultag)

- 5:30 - 7:00 Frühstück
- 10:00 Snack (2-3 St. später)
- 12:00 - 13:30 Mittag
- 15:30 - 17:30 (3-4 St. Snack ca. 45min vor Training)
- 18:30 - 21:30 Abendessen
- 20:00 - 22:00 Snack

Frühstück

Wie sieht euer Frühstück aus?



Frühstück

- > wichtigste Mahlzeit des Tages!
- > Proteine priorisieren!
- > Gemüse!
- > gesunde Fette

Energie-Getränk (direkt nach dem Aufstehen)

- > großes Glas Wasser + Schuss Limetten/
Zitronensaft + Prise Salz



Frühstück

Baukästen für das Frühstück:

Proteine (Eier, Fisch, Tofu, Fleisch)

Gemüse (Karotten, Paprika, Gurke, Tomaten, Salat, Pilze, Zwiebeln, Lauchzwiebeln)

Fette
(Nüsse, Samen, Kerne Avocado, Feta, Mozzarella)

Frühstücksrezepte

Ei-Varianten: Omlette, Rührei, Spiegeleier + Gemüse + Kerne

Räucherlachs + Avocado

NaturJoghurt (Skyr, Magerquark), + Beeren + Nüsse/Kerne

Hauptmahlzeiten

Baukästen für das Mittagessen:

Gemüse (Karotten, Paprika, Gurke, Tomaten, Salat, Pilze, Zwiebeln, Lauchzwiebeln...)

Proteine (Eier, Fisch, Tofu, Fleisch)

Kohlenhydrate
(Reis, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Hülsenfrüchte)

Fette
(Nüsse, Samen, Kerne Avocado, Feta, Mozzarella)

je nach Zielsetzung

Hauptmahlzeiten

Baukästen für das Abendessen:

Kohlenhydrate (Reis, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Hülsenfrüchte)

Gemüse (Karotten, Paprika, Gurke, Tomaten, Salat, Pilze, Zwiebeln, Lauchzwiebeln...)

Proteine (Eier, Fisch, Tofu, Fleisch)

Fette
Samen, Kerne

je nach Zielsetzung

Snacks

- **Snacks:** Zwischenmahlzeiten, Energielieferanten, Zuckerspiegel u. Energielevel konstant halten, Sättigung -> Fette, Eiweiß, Kohlenhydrate
- -> kein Industriezucker!
- Beispiele:
 - 1. Nüsse + Gemüsesticks (Karotte, Paprika, Tomate)
 - 2. Nüsse + Hackbällchen
 - 3. Avocado + Gemüsesticks
 - 4. Eier + Gemüsesticks
 - 5. Studentenfutter
 - 6. 200g Kräuterquark (Magerquark/Skyr + Schnittlauch) + Gemüsesticks (Karotte, Paprika) + 1 Handvoll Nüsse
 - 7. Rawbite / Natural Energy Bar

Grundregeln für eine Athleten - Ernährung

- > Trinken: Wasser, grüner Tee, Tee, Apfelschorle (zum Training), Kaffee
- > Je mehr Gemüse desto besser! -> Mineralien, Vitamine
- > Eiweißzufuhr beachten
- > Kohlenhydrate verdienen ;-) -> klug konsumieren

Grundbedarf - Ernährung

Phillip H. 177cm, 76kg, 38,3kg Skelettmuskelmasse,
11,9%, 2x Training, 3899 cl, 159gr Eiweiß

Luca S. 203cm, 90kg, 47,9kg Skelettmuskelmasse,
7,4%, 2x Training pro Tag, 4873 cl, 183gr Eiweiß

Schlaf / Regeneration

Muskeln wachsen im Schlaf! -> Melatonin, hgh Hormon

Folgende Effekte hat Schlaf auf die Leistungsfähigkeit:

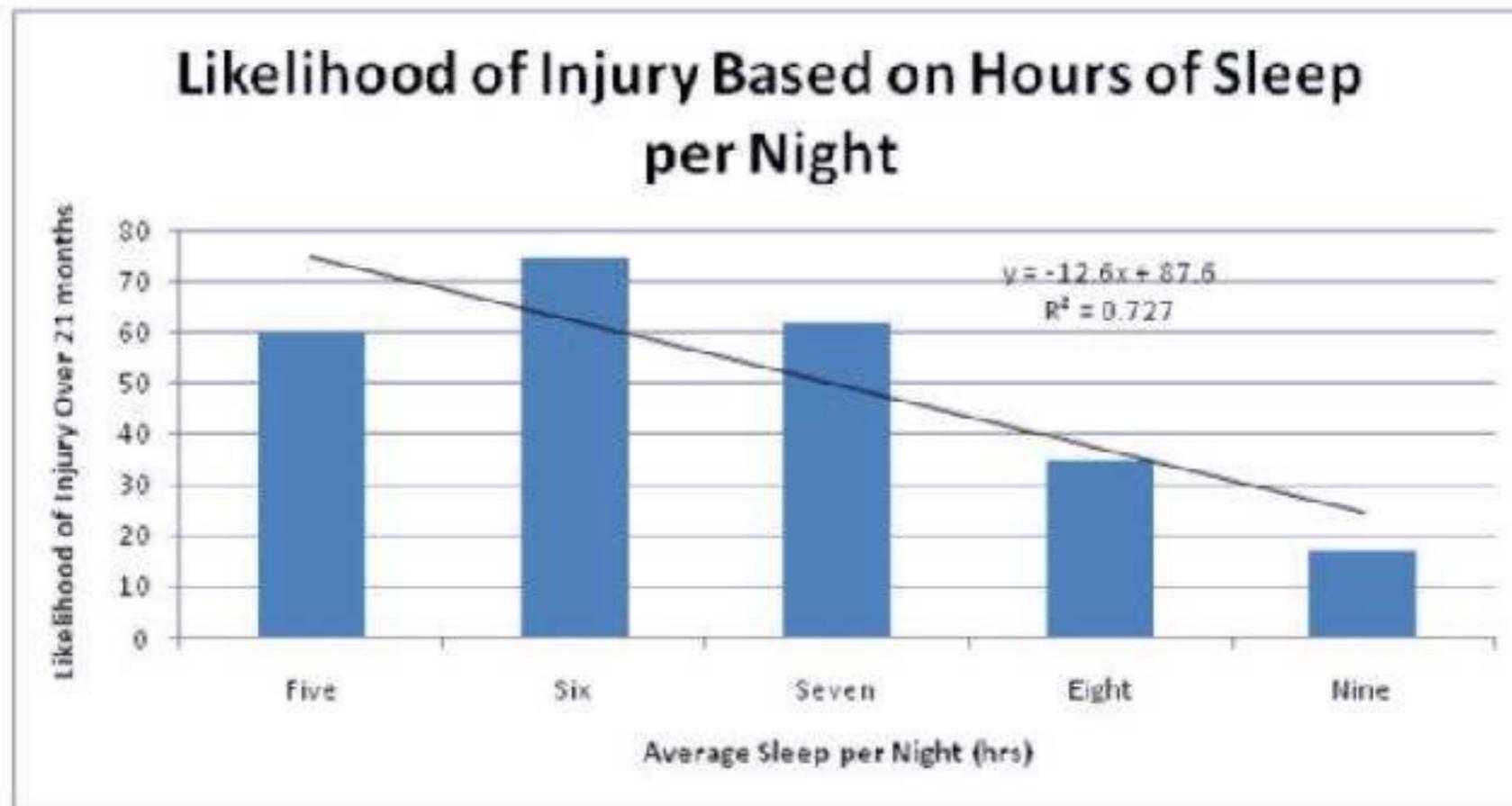
- **bessere Reaktionszeiten (schnellere Reaktion)**
- **bessere Stimmung (Motivation)**
- **höhere Schnelligkeit (Sprint)**
- **höhere Bewegungspräzision**
- **besseres Erlernen von neuen Bewegungen und sportlichen Techniken**



ZZZ

Schlaf / Regeneration

-> eigene individuelle Regenerations-Routine entwickeln
 (Musik hören, Lesen, Yoga, Mobility-Training, Joggen, Radfahren,
 Schwimmen, Sauna, Badewanne (Epsomsalz))



Supplemente

- **Eiweiß** -> Eiweißshake nach dem Training fördert **Regeneration** u. **Muskelaufbau** (0.5 - 1 gr. Proteinpulver pro kg Körpergewicht (hochwertiges Proteinpulver z.B. von Scietec, Foodspring usw.)
- **Maltodextrin** -> Kohlenhydrat, fördert **Regeneration** und **Muskelaufbau**, nicht bei Gewichtsreduktion verwenden (2-3 gr. pro kg Körpergewicht)
- **Magnesium** -> Magnesiumcitrat beim/nachdem Training, Magnesiumbisglycinat vor dem Schlafen gehen (entspannend, krampflösend, **Regeneration**)
- **Multivitamin-Präparat** -> schwaches Immunsystem, drohende **Erkältung** entgegenwirken
- **Omega 3 Fischöl** -> bei Verletzung 10-20g pro Tag, heilend und entzündungshemmend

A top-down view of a variety of fresh ingredients including salmon, asparagus, blueberries, raspberries, tomatoes, broccoli, carrots, and pomegranate seeds, arranged on a wooden cutting board and in small bowls.

Fragen!?

Themen Diskussion

Eier

Süßigkeiten

Schmerzmittel

Energiedrinks

Kaffee

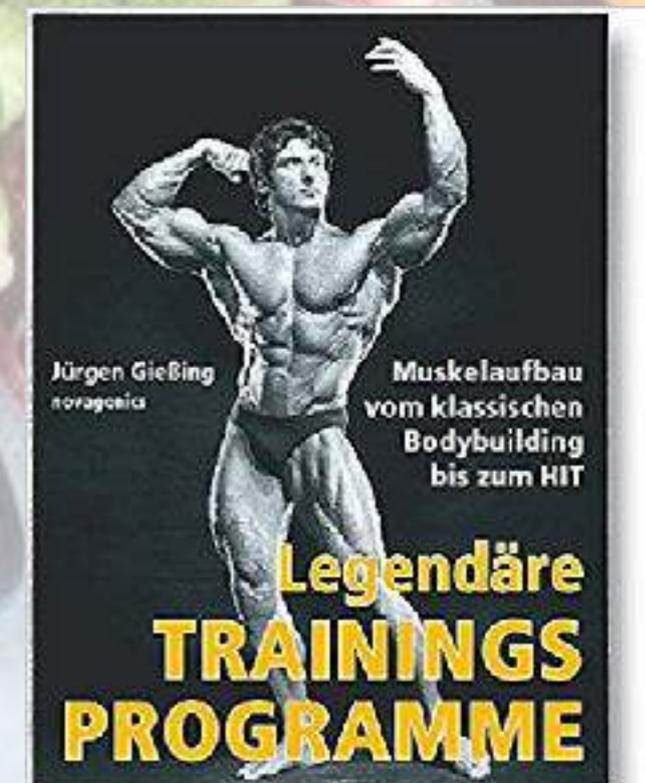
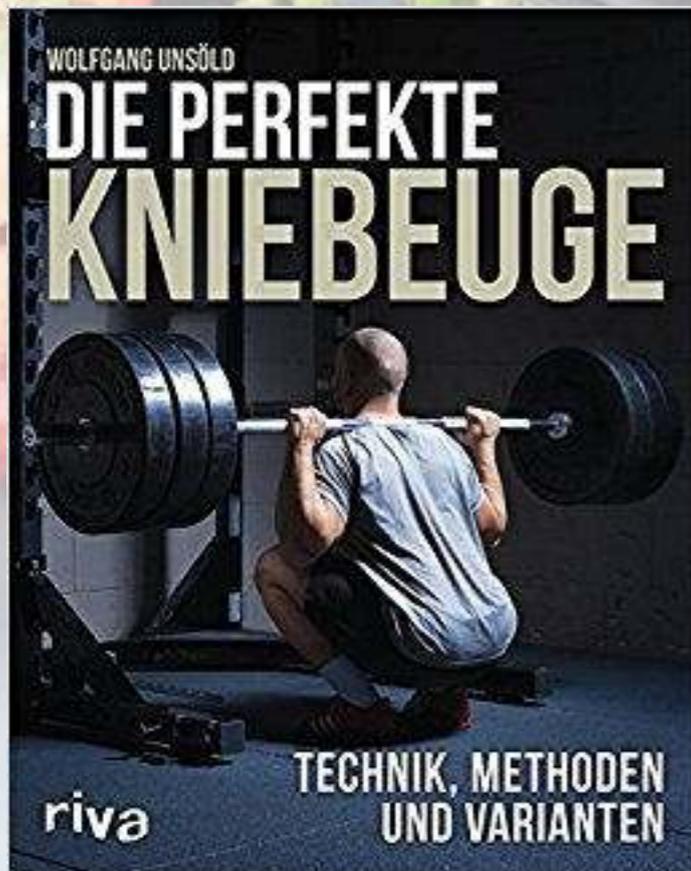
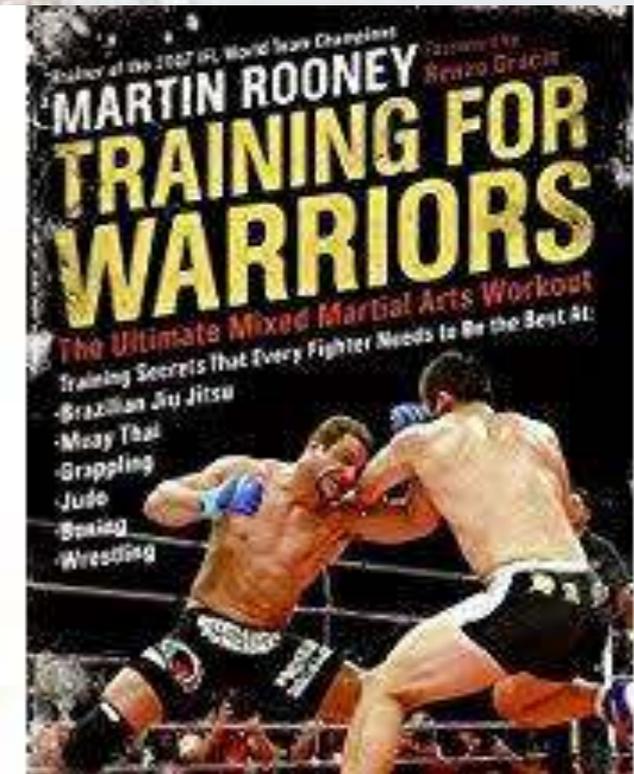
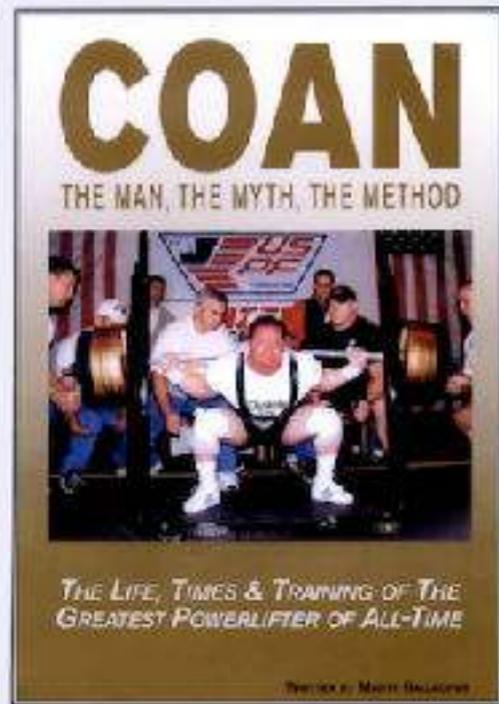
Alkohol

**Fast
Food**

Fleisch

**Vegetarische/
Veganer Ernährung**

Buchempfehlungen



Buchempfehlungen

