



Ernährung aktiv

Fit und gut versorgt – Ernährung im Kinder- und Jugendsport

Info Nr. **18**

Ernährungstipps für **sportliche Kinder**
zusammengestellt vom
DEUTSCHEN INSTITUT FÜR SPORTERNÄHRUNG e.V.,
Bad Nauheim



Gesunde Basis für junge Sportler:innen

Kinder und Jugendliche sind keine kleinen Erwachsenen – insbesondere nicht, wenn sie sportlich aktiv sind. Ihr Körper steckt mitten in einer intensiven Wachstumsphase, die allein schon hohe Anforderungen stellt. Kommt regelmäßiger Sport hinzu, steigen Energie- und Nährstoffbedarf zusätzlich. Damit Gesundheit, Entwicklung und sportliche Leistungsfähigkeit bestmöglich unterstützt werden, braucht es eine kindgerechte, praxisnahe Ernährungsstrategie, die sich an den jeweiligen Alltag und die sportlichen Aktivitäten anpasst.

Energieversorgung: Basis für Leistung und Gesundheit

In Wachstumsphasen und/oder bei intensivem Training benötigen junge Sportler:innen pro Kilogramm Körpergewicht deutlich mehr Energie als Erwachsene. Wird dieser erhöhte Bedarf über längere Zeit nicht gedeckt, kann es zu einem Energiemangel kommen – mit möglichen Folgen wie verzögerter Entwicklung des Körpers, geschwächtem Immunsystem, erhöhter Infektanfälligkeit, hormonellen Veränderungen oder einem größeren Risiko für Knochenschäden. Um dem vorzubeugen, ist es entscheidend, täglich ausreichend Energie aus nährstoffreichen Lebensmitteln zuzuführen. Auch regelmäßige Mahlzeiten und Snacks vor, während und nach dem Training tragen wesentlich zur optimalen Energieversorgung bei.



Gerade bei Kindern und Jugendlichen herrscht oft Unsicherheit, ob die Ernährung tatsächlich alle nötigen Nährstoffe liefert. Schulkantine, Unverträglichkeiten, Abneigungen oder persönliche Vorlieben können zu einer unausgewogenen Auswahl führen.

In solchen Fällen kann eine gezielte Ergänzung mit Vitaminen, Mineralstoffen und darmunterstützenden Mikronährstoffen sinnvoll sein – zur Unterstützung einer gesunden Entwicklung und stabilen Leistungsfähigkeit.



Gefahr einer Energie-Unterversorgung

Wenn junge Sportler:innen dauerhaft zu wenig essen, bleibt nach dem Training oft nicht genug Energie für wichtige Körperfunktionen.

Risikofaktoren:

- ✓ Hoher Trainingsumfang ohne Energieausgleich
- ✓ Gewichtsdruck in Sportarten mit ästhetischen Anforderungen oder Gewichtsklassen
- ✓ Zu wenig Zeit oder Appetit zum Essen
- ✓ Mädchen sind häufiger betroffen als Jungen

Was hilft:

- ✓ Regelmäßige eiweißreiche Mahlzeiten, auch kleine Snacks – vor allem zur Regeneration nach dem Sport
- ✓ Empfehlenswert sind energiereiche Lebensmittel wie Nüsse, Eier und Hülsenfrüchte sowie nährstoffdichte Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Obst und Gemüse
- ✓ Bei erhöhtem Bedarf oder unzureichender Versorgung: gezielte Ergänzung, z. B. mit Probiotika, Vitaminen sowie ausgewählten Sekundären Pflanzen- und Immunstoffen.

* Die in dieser Broschüre verwendeten Bezeichnungen ‚Mädchen‘ und ‚Junge‘ beziehen sich auf das biologische Geschlecht der Sportler:innen.

Kohlenhydrate: Der Treibstoff für Muskeln

Kohlenhydrate sind die wichtigste Energiequelle im Kinder- und Jugendsport. Dabei kommt es darauf an, ob die Kinder oder Jugendlichen die Pubertät noch vor sich haben, mittendrin sind oder sie bereits abgeschlossen haben. Denn die muskulären Speicher (auch Glykogenspeicher genannt), die für die kurzfristige Energiebereitstellung wichtig sind, entwickeln sich erst im Verlauf der Pubertät vollständig.

Je intensiver oder länger die Belastung, desto höher der Bedarf. Die Zufuhr sollte individuell angepasst sein: Zwischen 3 und 8 g Kohlenhydrate pro Kilogramm Körpergewicht täglich sind üblich, im Leistungssport sogar bis zu 10 g pro Kilogramm Körpergewicht. Eine Kombination aus langsam verfügbaren Kohlenhydraten (z. B. Vollkornprodukte) im Alltag und schnell verfügbaren Kohlenhydraten (z. B. Fruchtsaftschorle, reife Banane) rund ums Training sorgt für eine gute Energieversorgung. Bei längeren Belastungen ab etwa 45 Minuten empfiehlt sich zusätzlich eine Zufuhr von ca. 30 g (bei Kindern) bis ca. 60 g (bei Jugendlichen) schnell verfügbarer Kohlenhydrate pro Stunde – z. B. durch Apfelsaftschorle, Trauben, reife Bananen oder Kindersportgetränke ohne Koffein. Die Kombination mit Getränken ist dabei besonders wichtig, da sie gleichzeitig den Flüssigkeits- und Energiehaushalt stabilisiert.

Eiweiß für Wachstum, Regeneration und Muskelaufbau

Junge Sportler:innen haben einen erhöhten Eiweißbedarf im Vergleich zu weniger aktiven Gleichaltrigen. Eiweiß unterstützt nicht nur den Muskelaufbau, sondern auch die Knochengesundheit und eine schnelle Regeneration. Empfehlenswerte eiweißreiche Lebensmittel sind Milchprodukte, Eier, Fisch, Fleisch sowie pflanzliche Quellen wie Hülsenfrüchte, Hafer, Nüsse oder Tofu. Nach dem Sport hilft eine Kombination aus Eiweiß und Kohlenhydraten bei der Erholung. Praktisch sind z. B. ein Frucht-Smoothie mit Milch, Müsli oder ein Vollkornbrot mit Hüttenkäse und etwas Fruchtaufstrich.

Tierisches Eiweiß weist eine höhere biologische Wertigkeit auf als pflanzliches. Bei vegetarischer oder veganer Ernährung empfiehlt sich daher eine individuelle Ernährungsberatung, um die Eiweißversorgung gezielt abzusichern.

Das Immunsystem im Blick

Intensive sportliche Belastung kann das Immunsystem vorübergehend schwächen – insbesondere nach dem Training ist der Körper anfälliger für Infekte, da er Zeit für Regeneration und Abwehrprozesse benötigt. Dieses Phänomen wird als „Open-Window-Effekt“ bezeichnet. Eine ausgewogene Lebensmittelauswahl mit reichlich Vitaminen, Mineralstoffen und Sekundären Pflanzenstoffen ist dann besonders wichtig. Hier setzt zum Beispiel das Produkt KinderImmun von Dr. Wolz an: Es liefert gezielt wichtige Nährstoffe wie Zink, Vitamin D und C sowie das präbiotische Inulin, um die Abwehrkräfte auf natürliche Weise zu stärken. Zusätzlich enthält es Milchsäurebakterien, wie sie auch natürlich im Darm vorkommen, Kolostrum und Hefe-Beta-Glucan. Für sportlich aktive Kinder und Jugendliche kann es eine sinnvolle Unterstützung sein – bei hoher Belastung, Leistungsdruck und zur Stabilisierung der körpereigenen Abwehr.

Darmgesundheit fördert Wohlbefinden und Leistung

Ein gesunder Darm ist die Grundlage für ein starkes Immunsystem und eine hohe Mikronährstoffaufnahme. Sportliche Belastung, Stress und unausgewogene Ernährung können das Darmmilieu stören. Die Folge: Verdauungsprobleme, Infektanfälligkeit oder Leistungstiefs. Eine gezielte Zufuhr von Pro- und Präbiotika kann helfen, die Darmflora im Gleichgewicht zu halten. Bestimmte kinder- und jugendgerechte Produkte zur Unterstützung der Darmmikrobiota bieten eine sinnvolle Kombination aus Milchsäurebakterien, dem präbiotischen Ballaststoff Inulin sowie einem natürlichen Bestandteil der Muttermilch – auch HMO genannt. Zusätzlich kann Vitamin D das Immunsystem und die Knochenentwicklung von Heranwachsenden fördern. Auch Vitamin B2 trägt zur Erhaltung gesunder Schleimhäute bei, darunter auch die Darmschleimhaut. Besonders in Phasen intensiven Trainings, nach Antibiotikagaben oder bei empfindlichem Magen-Darm-Trakt sollte darauf geachtet werden. Das DiSE hat in der Betreuung leistungsorientiert trainierender Kinder und Jugendlicher mit dem Produkt Darmflora plus Kinder + Familie von Dr. Wolz gute Erfahrungen gemacht.

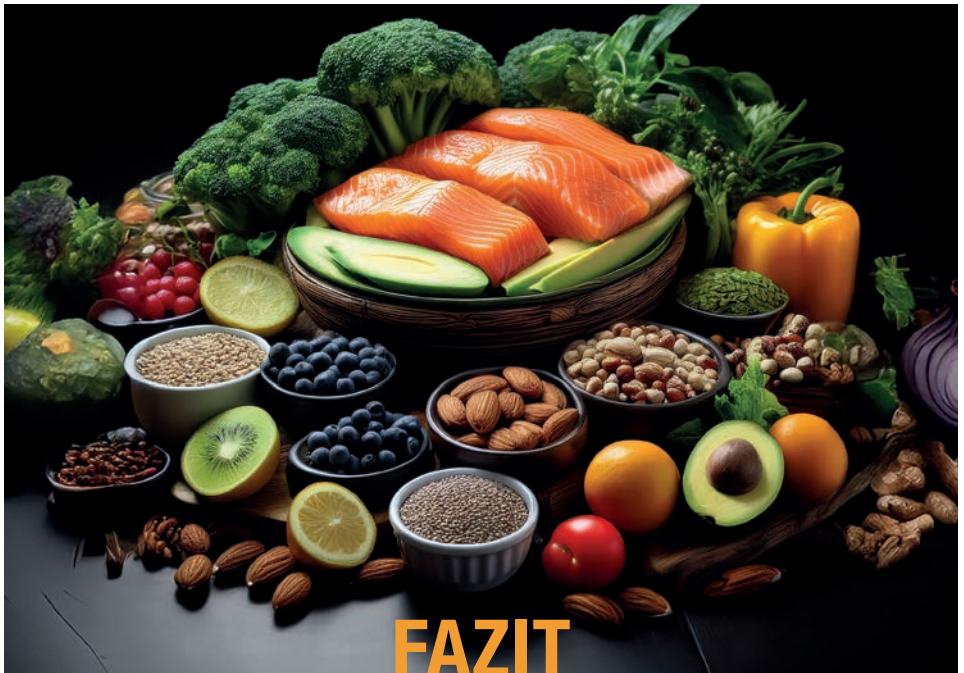
Gezielte Unterstützung: Sinnvoll ergänzen, nicht ersetzen

Hochwertige Nahrungsergänzungsmittel können dabei helfen, Nährstofflücken zu schließen, das Immunsystem zu stärken und den Darm zu unterstützen – insbesondere in intensiven Trainingsphasen, bei zusätzlichem Stress oder nach Erkrankungen und Verletzungen. Sie ersetzen keine ausgewogene Ernährung, können aber gezielt dazu beitragen, dass junge Sportler:innen schneller regenerieren und ihre Leistungsfähigkeit wiedererlangen.

Herausforderungen in der Praxis

Auch wenn das Wissen über sportgerechte Ernährung vorhanden ist, gelingt die Umsetzung im Alltag

nicht immer. Zeitdruck, Schulstress oder fehlender Appetit nach dem Training erschweren es vielen jungen Sportler:innen, ausreichend und ausgewogen zu essen. Wer etwa nach einer frühen, intensiven Trainingseinheit keinen Hunger hat oder das Frühstück aus Zeitgründen auslässt, startet mit zu wenig Energie in den Tag. Auch äußere Einflüsse wie Körperideale in Sportarten mit ästhetischem Anspruch (z. B. Turnen, Tanzen, Ballett oder Kampfsport) sowie Trends auf Social Media (z. B. TikTok, Instagram) können dazu führen, dass Mahlzeiten weggelassen oder bestimmte Lebensmittel gemieden werden. In solchen Fällen kann eine gezielte Ergänzung – insbesondere zur Unterstützung von Darm und Immunsystem – sinnvoll sein, um Belastungen besser zu kompensieren und die Versorgung sicherzustellen. Umso wichtiger ist die Unterstützung durch Eltern, Trainer:innen und Betreuer:innen, damit alltagstaugliche Essgewohnheiten von Anfang an mitwachsen.



Sportlich aktive Kinder und Jugendliche haben besondere Ernährungsbedürfnisse, die im Alltag über Lebensmittel allein nicht immer vollständig erfüllt werden. Wer langfristig gesund und leistungsfähig bleiben will, braucht mehr, als nur „mehr zu essen“. Eine clevere Kombination aus Lebensmitteln, bei Bedarf gezielter Nahrungsergänzung und einem guten Gespür für den eigenen Körper ist der Schlüssel zu Gesundheit, Wohlbefinden und langfristigem sportlichen Erfolg.





REZEPT FÜR STARKE ABWEHRKRÄFTE

Immun-Kraft-Frühstück

ZUTATEN (1 Portion)

100 g	Naturjoghurt oder Joghurtalternative
1 TL	Honig (für Kinder über 1 Jahr)
2 ML #	KinderImmun
½ TL	Zitronensaft
1 kleine	Banane, in Scheiben
1 EL	Beerenpüree (z. B. Himbeeren oder Heidelbeeren, frisch oder TK)
1 EL	Haferflocken
1 TL	gehackte Walnüsse (optional)

ML = Messlöffel

ZUBEREITUNG

1. Joghurt mit Honig, KinderImmun und Zitronensaft glatt rühren.
2. Bananenscheiben, Beerenpüree und Haferflocken unterheben.
3. Mit Walnüssen garnieren – fertig!

TIPP

Enthält wertvolles Vitamin C, Zink, Vitamin D und natürliche Abwehrhelfer aus KinderImmun-Komplex – ideal als Frühstück oder Snack, besonders in Regenerationsphasen!

REZEPT FÜR EINEN GLÜCKLICHEN BAUCH:

Darm-Power-Quark

ZUTATEN (1 Portion)

100 g	Quark mit 20 % Fettanteil oder milder Joghurt
1 TL	Leinöl oder Rapsöl
2 ML [#]	Darmflora plus Kinder + Familie
1	geriebener Apfel oder 1 EL Apfelmus
30–50 g	bunte Beeren (z. B. Heidelbeeren, Erdbeeren oder Tiefkühl-Beerenmix)
1 EL	zarte Haferflocken
1 TL	Leinsamen (geschrotet)
1 Prise	Zimt

ZUBEREITUNG

1. Quark mit dem Öl, dem Darmflora-Pulver gut verrühren.
2. Geriebenen Apfel bzw. Apfelmus, bunte Beeren, Haferflocken, Leinsamen und Zimt unterheben.
3. Kurz ziehen lassen und genießen.

TIPP

Das Öl trägt zur besseren Aufnahme von fettlöslichem Vitamin D bei und eignet sich gut in Zeiten von schulischem Stress oder körperlicher Belastung.



Herausgeber:

Deutsches Institut für Sporternährung e.V., In der Au 1, 61231 Bad Nauheim

Telefon +49 6032 71200, info@dise.online, www.dise.online

