



Ernährung *aktiv*

Länger fit mit dem richtigen Nährstoffmix

Ernährungstipps für Sportler*innen
zusammengestellt vom

DEUTSCHEN INSTITUT FÜR SPORTERNÄHRUNG e.V.,
Bad Nauheim



Info Nr.

14

Das Vergessen vergessen – körperliche & geistige Fitness im Alter

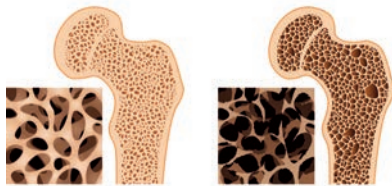
Ob beim Marathon, Ski-Langlauf oder bei Radtouren, immer das gleiche Bild: Die Zahl der Teilnehmenden über 50 Jahren steigt stetig. Das ist gut so, denn Alter und Altern sind keine Krankheit.

Viele der mit dem Älterwerden oft beobachteten Leistungseinbußen werden zu Unrecht als altersbedingt beschrieben. So wird zum Beispiel der mit zunehmendem Alter einhergehende Knochen- und Muskelabbau in vielen Lehrbüchern immer noch als altersbedingt dargestellt. Bei genauerer Betrachtung zeigt

sich jedoch, dass diese Prozesse lediglich altersassoziiert und nicht altersbedingt sind. Mit gezielten Ernährungsmaßnahmen kann hier erfolgreich entgegengewirkt werden. Dieses gilt in besonderem Maße auch für die geistige Leistungsfähigkeit. Zahlreiche Prozesse, sowohl der körperlichen als auch der geistigen Leistungsfähigkeit, können durch aktive Maßnahmen positiv beeinflusst werden. Neben einem aktiven Lebensstil gehört eine zeit- und bedarfsgerechte Nähr- und Wirkstoffzufuhr dazu.



Osteoporose



Gesunder Knochen

Osteoporose

Dem Muskelschwund entgegenwirken

Sarkopenie oder auch Muskelschwund genannt, tritt im Alter nicht zwangsläufig auf. Eine unzureichende Nahrungsaufnahme in Kombination mit einer eher ungünstigen Auswahl von Nährstoffen begünstigt die Entstehung. Die ausreichende Aufnahme von hochwertigem Nahrungsprotein kann diese Entwicklung oft verhindern, in jedem Falle aber verzögern, da das Protein direkt für den Muskelaufbau benötigt wird. So ist die Aminosäurekonzentration nach einer eiweißreichen Mahlzeit ein wichtiger Stimulus für die Muskelproteinsynthese. Mit zunehmendem Alter nimmt aber die Wirkung dieser Stimulation ab. Deshalb ist es wichtig, hier konkret durch eine Erhöhung der Proteinaufnahme entgegenzuwirken. Bewegung verstärkt noch die positiven Effekte. Die Zielgröße der Eiweißaufnahme pro Mahlzeit liegt bei mindestens 30 Gramm Eiweiß, wobei ein hoher Gehalt der Aminosäure Leucin wichtig ist. Sie nimmt eine Schlüsselfunktion beim Muskelerhalt ein.

Leucingehalt in Lebensmitteln (mg/100 g Lebensmittel)

Fleisch

Leber (Schwein/Rind)	2100
Hühnerbrust	1980
Rindfleisch	1950
Schweinefleisch	1920

Fisch

Thunfisch	2170
Rochen	2100
Garnelen	1970
Heilbutt	1940
Sardine	1870

Milch und Ei

Parmesan	3500
Gouda	2620
Frischkäse	1400
Magerquark	1390
Hühnerei	1260

Pflanzliche Lebensmittel

Sojabohnen	2840
Erbsen	2340
Weißer Bohnen	2260
Mungobohnen	2200
Linsen	2110



Vitamin D – das Sonnenvitamin

Aktuelle Studien zeigen, dass für eine hohe Lebensqualität im Alter neben einer ausreichenden Proteinversorgung eine verbesserte Versorgung mit Vitamin D und Vitamin B12 sowie von Sekundären Pflanzenstoffen wünschenswert ist.

Das Vitamin D nimmt unter den 13 Vitaminen, die der Mensch benötigt, eine Sonderrolle ein, da in Europa nur etwa 10–20 % der benötigten Vitamin-D-Menge über die Nahrung aufgenommen werden. Rund 80–90 % werden mithilfe der Sonne in der Haut gebildet. Da mit dem Alter die Fähigkeit der Haut, Vitamin D zu bilden, deutlich abnimmt, sollte regelmäßig, mindestens einmal im Jahr, der Vitamin-D-Status beim Hausarzt bestimmen werden. Ein niedriger Vitamin-D-Status verschlechtert die Aufnahme von Calcium aus der Nahrung. Beide Wirkstoffe sind aber sehr wichtig für die Funktion der Skelettmuskulatur und die Festigkeit der Knochen. Werden zu wenig Calcium und zu wenig Vitamin D aufgenommen, schreitet der Knochenabbau umso schneller voran. Das Risiko von Knochenbrüchen auch bei leichten Stürzen erhöht sich. Empfohlen wird für ältere Menschen eine tägliche Zufuhr von mindestens 800 I.E. pro Tag (z. B. Vitamin D3 1000 I.E. plus von Dr. Wolz).

Vitamin D

zu geringe Versorgung bei:
14,7 % der Frauen und
15,7 % der Männer

Auswirkungen einer zu geringen Vitamin-D-Versorgung:

Verlust der Knochenmasse

Muskelschwäche

häufige Stürze und Frakturen

Vitamin B 12 gegen Müdigkeit und Erschöpfung

Auch wenn eigentlich ausreichend Vita-

min B12 durch die Nahrung aufgenommen wird, kann mit zunehmendem Lebensalter schneller ein Vitamin-B12-Mangel entstehen als in jüngeren Lebensjahren. Ursache ist oft eine verringerte Magensäureproduktion oder eine anhaltende Magenschleimhautentzündung (Gastritis). Beide Faktoren verschlechtern die Aufnahme des Vitamin B12. Wer häufiger Magenprobleme hat, sollte deshalb bei seinem Hausarzt auch den Vitamin-B12-Status überprüfen lassen. Der Körper benötigt Vitamin B12 unter anderem für einen normalen Energie-Stoffwechsel und für eine normale Funktion des Immunsystems. Zudem kann Vitamin B12 zu einer Verminderung von Müdigkeit und Erschöpfung beitragen.

Vitamin B12

20–50 % der Senioren sind von einem Vitamin-B12-Mangel betroffen.

Grund: chronische Gastritis und nicht ausreichende Bildung des Transportproteins

Sekundäre Pflanzenstoffe: Gemüse-Genuss mit dem Nährstoff-Plus

Mit zunehmendem Lebensalter nehmen leider oft auch die Darm-, Verdauungs- und Kauprobleme zu, und damit verbunden der Konsum von Gemüse und Obst ab. Mit verringertem Gemüse- und Obstkonsum nimmt leider auch die Aufnahme der Wirkstoffe ab, die in nennenswerten Mengen nur im Gemüse und Obst enthalten sind: die Sekundären Pflanzenstoffe. Diese Schutzstoffe kommen nur in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Und wenn wir zu wenig Gemüse und Obst essen, nehmen wir auch zu wenig dieser wichtigen Wirk- und Vitalstoffe auf. Deshalb gilt: Was nicht als Gemüse und Obst gegessen werden kann, sollte zumindest getrunken werden, als Ge-

müse- und Obstsäfte oder auch als süße oder herzhafte Smoothies, die als leckere Zwischenmahlzeit im Tagesverlauf eingeplant werden können. Gemüsesmoothies sollten hierbei am besten mit etwas Leinöl angereichert werden, um die fettlöslichen Vitamine (A, D, E und K) besser aufnehmen zu können.

Das Vergessen vergessen

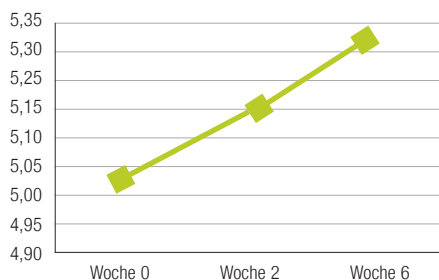
Um jeden Tag alle wichtigen Nähr- und Wirkstoffe aus dem Gemüse und Obst in ausreichender Menge aufzunehmen, hat es sich bewährt, die Nahrung mit einem naturnahen Vitalstoffkonzentrat aufzuwerten. Das Deutsche Institut für Sporternährung hat in diesem Zusammenhang sehr gute Erfahrungen mit dem Vitalkomplex Dr. Wolz gemacht. Bereits 20 ml dieses Nährstoffkonzentrats liefern dem Körper in standardisierter Menge ähnlich viele wertvolle Sekundäre Pflanzenstoffe, die in ungefähr 800 g ausgewähltem Gemüse und Obst enthalten sind.

Sekundäre Pflanzenstoffe verbessern Konzentration und Merkfähigkeit



Um die Wirkung von Sekundären Pflanzenstoffen auf die geistige Leistungsfähigkeit zu ermitteln, wurde zusammen mit dem Hersteller von Gesundheitspräparaten, der Dr. Wolz GmbH, und der Gesellschaft für Gehirnt raining (GfG) Ebersberg eine sechswöchige Verlaufsstudie mit 47 Teilnehmer*innen aus dem gesamten Bundesgebiet durchgeführt. Ziel der Studie war es, konkret zu ermitteln, welchen Einfluss der Verzehr von Sekundären Pflanzenstoffen aus Gemüse und Obst auf die geistige Leistungsfähigkeit hat. Das Ergebnis war eindeutig: Wichtige Kerngrößen der geistigen Leistungsfähigkeit wie Merkfähigkeit und die Fähigkeit, Informationen rasch verarbeiten zu können, verbesserten sich signifikant und kontinuierlich durch die Erhöhung der Aufnahme von Sekundären Pflanzenstoffen im sechswöchigen Beobachtungszeitraum. Die Anwender*innen konnten durch die regelmäßige Einnahme von Vitalkomplex Dr. Wolz ihre geistigen Fähigkeiten eindrucksvoll verbessern und fühlten sich zunehmend geistig fitter und mental ausgeglichener.

Ansteigen der Merkspanne (s)



Ansteigen der Merkspanne bei 6-wöchiger Einnahme von Vitalkomplex Dr. Wolz

Der Mensch ist so fit wie seine Gefäße

Über die gesundheitlichen Effekte von Kakaoflavanolen auf die Blutgefäße wird seit ein paar Jahren viel Gutes berichtet: ➡

Blutdruck und LDL-Cholesterin werden gesenkt und die Gefäße geschützt. So konnte in einer großen Meta-Analyse mit über 19.000 Erwachsenen eindrucksvoll nachgewiesen werden, dass der regelmäßige Konsum von Kakaoflavanolen aus Schokolade das Risiko von Schlaganfall und Herzinfarkt um 19 % senken kann.

Kakaoflavanole fördern die Elastizität der Blutgefäße, was zum normalen Blutfluss beiträgt.

Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA)

Die Kakaoflavanole führen aber nicht nur über die positiven Effekte auf das Herz-Kreislauf-System zu einer verbesserten körperlichen Fitness; sie tragen auch direkt zu einer verbesserten Gedächtnisleistung bei, wie internationale Studien zeigen konnten.

Der Flavanolgehalt in Schokolade oder Kakao ist hierfür jedoch nicht wirklich ausreichend. Um die notwendige Erhöhung der Flavonolaufnahme mit dem Konsum von dunkler Schokolade zu erreichen, müsste so viel Schokolade gegessen werden, dass eine Zunahme des Körpergewichts fast zwangsläufig ist. Da zudem durch die technologische Bearbeitung des Kakaos (Fermentation, Trocknung und Röstung) wertvolle Flavanole aus dem Kakaopulver entfernt werden, ist auch das handelsübliche zuckerreiche Kakaopulver nur eingeschränkt hilfreich, zumal die Wirkung der Flavanole durch den gleichzeitigen Verzehr anderer Nahrungsmittel (z. B. Milch) negativ beeinflusst wird.

Eine sinnvolle Möglichkeit, gezielt Kakaoflavanole in wirkungsvollen Mengen ohne kalorische Belastung aufzunehmen, ermöglichen Kapsel-Präparate wie z. B.

Cardio Care von Dr. Wolz, das Kakaoflavanole in standardisierter und wirkungsvoller Konzentration enthält.

Nicht immer ein verlässlicher Ratgeber: das Durstgefühl

Bei keinem anderen Nährstoff treten so schnell und so gravierende Mangelerscheinungen auf wie bei einem Wasserdefizit. Ein Wasserdefizit ist eine der häufigsten Ursachen für eine Krankenhauseinweisung, die in vielen Fällen durch ausreichendes Trinken hätte vermieden werden können. Ein mit dem Alter verändertes Durstgefühl sowie die Abneigung, „fremde“ Toiletten zu nutzen, verstärken noch den Effekt einer unzureichenden Getränkeaufnahme. Ein Trinktagebuch ermöglicht es, ohne großen Aufwand, die tägliche Trinkmenge zu bestimmen. 1,5–2 Liter am Tag, also 5–6 Portionen à 0,25 Liter sollten es am Tag schon sein. Bei einem Defizit ist die Trinkmenge in Kombination mit einer angepasst erhöhten Natrium/Kochsalzaufnahme durch den Konsum von hypotonen Getränken konsequent zu erhöhen. Charakteristisch für hypotone Getränke ist, dass sie einen niedrigeren osmotischen Druck als das Blut aufweisen (weniger als 290 mOsmol/l). Aus diesem Grund ist es ihnen möglich, dass die Getränke die Darmwand schneller passieren und ein bestehendes Wasserdefizit im Körper schneller ausgleichen können. Zu den hypotonen Getränken zählen Früchte- und Kräutertees, Kaffee, Mineralwasser, Near-Water-Getränke sowie stark verdünnte Saftschorlen. Um präventiv eine ausreichende Trinkmenge im Alltag zu erreichen, sollten diese Getränke griffbereit verfügbar und in einer geschmacklich abwechslungsreichen Auswahl zur Verfügung stehen. Je abwechslungsreicher das Getränkeangebot, desto höher die Tages-Trinkmenge.

LECKERE FIT-REZEPTE ZUM AUSPROBIEREN:

Kraft-Kakao

¼ Liter (250 ml)	Buttermilch
1 TL (6 g)	Kakaopulver
1	Banane
1 Messbecher (20 ml)	Vitalkomplex Dr. Wolz (Reformhaus®)

Zubereitung: Buttermilch, Kakaopulver, die geschälte Banane und das Vitalstoffkonzentrat in einem Mixer pürieren.



Scharfsinnig

2 EL	Magerquark
200 g	Himbeeren
100 ml	Buttermilch
100 ml	Kuhmilch (1,5 % Fett)
4 TL	Honig
1 Messbecher (20 ml)	Vitalkomplex Dr. Wolz (Reformhaus®)

Zubereitung: Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Stabmixer pürieren. Mit Honig abschmecken und in einem Glas servieren.

*Beide Rezepte aus: 5 IQ-Punkte mehr in 7 Tagen,
Natürlich geistig fitter – Das Praxisbuch*

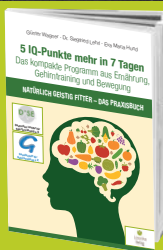


Neurotrition I

Das Grundlagenbuch Natürlich geistig fitter

Die richtige Ernährung für einen höheren IQ

Eubiotika Verlag Wiesbaden
ISBN: 978-3-944592-22-0

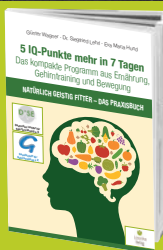


Neurotrition II

Das Praxisbuch 5 IQ-Punkte mehr in 7 Tagen

Das kompakte Programm aus Ernährung, Gehirntraining und Bewegung

Eubiotika Verlag Wiesbaden
ISBN 978-3-944592-27-5



**Herausgeber: Deutsches Institut für Sporternährung e.V., In der Au 30-32, 61231 Bad Nauheim,
Telefon +49 6032 71200, info@dise.online, www.dise.online**

Bildnachweise: Seite 4 - pathdoc - fotolia.com, Seite 6 - „Kraft-Kakao“ - tevepb - pixabay.com, Seite 6 - „Scharfsinnig“ - Couleur - pixabay.com.