

Jetzt wird's bunt: Vitamine im Ausdauersport

Ob Radler, Läufer oder Schwimmer - Ausdauersportler müssen besonders auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung achten. Belastungs- wie Regenerationszeiten erfordern einen hohen Nährstoffbedarf. Während der physischen Anstrengungen transpiriert und verliert der Körper wichtige Minerale. Für eine gesunde Nährstoffbilanz sollten Sportler auf natürliche Vitamine und Minerale in Obst und Gemüse zurückgreifen. Die wichtigen Mikronährstoffe kräftigen das Immunsystem und entpuppen sich gerade im Leistungssport als wahre Wunderwaffen. Der Ernährungsplan des Ausdauersportlers darf nicht zu einseitig sein, um mögliche Mangelerscheinungen im Vorfeld zu vermeiden. Abwechslung in der grünen Küche schmeckt nicht nur dem Sportler, sondern stärkt grundsätzlich die körperliche wie psychische Leistungsfähigkeit. Das Motto lautet: Bunt ist gesund!

Was steckt in Obst und Gemüse?

Während Vitamine als Co-Enzyme fungieren, unterstützen Minerale das Immunsystem sowie den Aufbau der Knochen und übertragen Nervenimpulse an die Muskulatur. Neben Ballaststoffen enthalten Obst und Gemüse eine Vielzahl weiterer sekundärer Pflanzenstoffe, die eine gesundheitsfördernde Wirkung erzielen. Einer Studie der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) zufolge beeinflussen sekundäre Pflanzenstoffe eine Vielzahl von Stoffwechselprozessen. Sie schützen vor schwerwiegenden Krankheiten, vermitteln vaskuläre Effekte und wirken entzündungshemmend und antibakteriell. Eine vollwertige und gesunde Ernährung ist durch einen hohen Verzehranteil von Obst und Gemüse gekennzeichnet

Die Wunderwaffen im Sport

Eine ausgewogene Ernährung deckt den täglichen Energiebedarf ab und berücksichtigt einen gesunden Vitaminhaushalt. Die richtige Auswahl und Kombination an Mikro- und Makronährstoffen trägt nachhaltig zur Leistungsentfaltung des Sportlers bei. Auf den sportlich-gesunden Menüplan gehören neben Milch und Vollkornprodukten Fleisch, Fisch,

Hülsenfrüchte, Kerne, Nüsse vor allem ausreichend Obst und Gemüse. Wenn Sportler vorschnell über einen hohen Fruchtzuckergehalt pauschalisieren, sei im Gegenzug auf die vorteilhaften Eigenschaften bestimmter Obst- und Gemüsesorten verwiesen. Oft wird unterschätzt, dass Mikronährstoffe bei intensiven Belastungen eine wahre Wohltat für Körper und Geist sein können und die Trainings- und Wettkampfeffizienz positiv beeinflussen. Ob stressabbauender Brokkoli oder entgiftende Orange – die Übersicht zeigt, welche gesunden Allrounder auf den Teller gehören.

Das sportliche Obst- und Gemüse- ABC

Apfel - Vitaminquelle

Rot, grün oder gelb? Welche Sorte auch immer bevorzugt wird, der Apfel ist die reinste Vitamin-C-Quelle für das Immunsystem. Zusätzlich liefert er wichtige Minerale für Knochen, Zähne sowie für die Blutbildung und senkt den Cholesterinspiegel. Ungespritzte Exemplare sind zu empfehlen, denn die Schale enthält 70% der wertvollen Mikronährstoffe.

Banane - Magenfreund

Marathon ohne Banane? Für viele Sportler unvorstellbar. Weshalb die Banane auf Laufveranstaltungen so beliebt ist, hat einen plausiblen Grund. Nach Angaben der Universität Düsseldorf enthält das gelbe Obst 20 Prozent Kohlenhydrate (darunter viele Oligosaccharide), 1,2 Prozent Eiweiß und nur 0,2 Prozent Fett. Mit ihrem hohen Wasseranteil ist sie sehr gut bekömmlich und neutralisiert die Magensäure.

Brokkoli - Nährstoffbombe

Der grüne Brokkoli gehört zu den gesündesten Gemüsesorten. Neben einem hohen Magnesiumanteil ist er reich an Kalium und Vitamin C. Diese Nährstoffe sind besonders wichtig für Stoffwechsel, Muskeln und Herz. Sportler, die unter Leistungsdruck stehen, sollten das grüne Gemüse in den Speiseplan aufnehmen, denn er hilft beim Stressabbau.

Erdbeeren - Vorbeugung

Die rote Sammelfrucht ist Spitzenlieferant für sekundäre Pflanzenstoffe und stärkt mit einem Vitamin-C-Anteil von 65 Milligramm auf 100 Gramm auch das Herz-Kreislaufsystem. Die enthaltenen Ferula- und Ellagsäuren sind für ihre krebsvorbeugende Wirkung bekannt.

Granatapfel - Allrounder

Der süß-säuerliche Geschmack der tränenförmigen roten Kerne lässt sich nicht nur aus der Schale gelöffelt genießen, er ist auch zu süßen Desserts, herzhaftem Fleisch, zartem Fisch oder als frisches Saftgetränk ein wahrer Gaumenschmaus.

Der Granatapfel schmeckt nicht nur hervorragend, er eignet sich auch ideal für Wettkämpfe und Regeneration. Neben einem Kohlenhydratgehalt mit circa 16 pro 100 Gramm enthält er viel Vitamin C, Kalzium und Eisen.

Karotte – UV-Schutz

Das Gemüse mit der höchsten Konzentration an Carotinoiden schützt von innen vor schädlicher UV-Strahlung und stärkt Immunsystem wie Sehkraft. Bereits 100 Gramm decken den täglichen Bedarf.

Maracuja - Entspannung

Die bekannteste Passionsfrucht aus dem Mittelmeerraum überzeugt im sportlichen Einsatz aufgrund ihrer beruhigenden Wirkung vor und nach dem Wettkampf. Auch in der Regenerationszeit trägt sie zur nervlichen Entspannung bei. Neben 13% Kohlenhydratanteil enthält die Sommerfrucht überdurchschnittlichen 2,5% Eiweiß. Auch punktet sie mit einem hohen Vitamin- B- und C-Gehalt sowie Kalzium und Eisen.

Tamarillo - Dauerläufer

Die süß-säuerlichen Baumtomaten sind reich an Beta-Karotin und Mineralstoffen. Mit circa 10% Kohlenhydratanteil und einem geringen Säuregrad sind sie ideal vor einem Dauerlauf.

Zitrusfrüchte - Entgifter

Orangen, Zitronen, Grapefruits und Mandarinen gehören zu den beliebten Zitrusfrüchten. Sie enthalten wertvolles Vitamin C und stärken das Immunsystem. Freie Radikale, die durch Stress, Rauchen und andere Umweltgifte entstehen werden durch die enthaltenen Antioxidantien unschädlich gemacht.

Weitere interessante und aktuelle Beiträge rund um das Thema „gesundes Laufen“ gibt es auf www.myjogstyle.de zu lesen.

Veröffentlichung honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

Unternehmensprofil:

Mit dem Selbstverständnis für eine bessere Lebensqualität, bietet OMRON Healthcare seit nahezu 80 Jahren klinisch erprobte, innovative medizinische Geräte für Gesundheitsüberwachung und -Therapie. Das Produktportfolio umfasst Blutdruckmessgeräte, Fitnessmonitore, elektronische Fieberthermometer, Inhalationsgeräte ebenso wie Körperanalysetools und Medizintechnik für den Heim- und Profibereich. Der japanische Mutterkonzern OMRON Healthcare hat seinen Hauptsitz in Kyoto. Die OMRON Healthcare Europe BV als Niederlassung für Europa, Russland, den mittleren Osten und Afrika vertreibt kundenorientierte Lösungen über ein angeschlossenes Vertriebsnetz in mehr als 60 Länder.

Weiterführende Informationen finden Sie unter: www.omron-healthcare.de.

Ihr Ansprechpartner bei produktspezifischen Rückfragen:

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.

Marco Buhr

Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, The Netherlands

Email: Marco_Buhr@eu.omron.com

Mobil: +31 (0) 615 95 08 26

All for Healthcare