

Ernährung

Informationsblatt



Ohne Energie geht nichts!

Um funktionieren zu können, braucht unser Körper Energie. Diese Energie führen wir ihm durch regelmässige Mahlzeiten zu. Denn beim Essen und Trinken nehmen wir Fette, Kohlenhydrate und Eiweiss zu uns. Diese Nährstoffe werden in den Körperzellen abgebaut bzw. „verbrannt“, dabei entsteht Energie.

Wieviel Energie bei der Verbrennung von Nahrung entsteht, wird in Kilokalorien (kcal) oder Kilojoule (kJ) angegeben. Fett liefert mit 9 kcal pro g die meiste Energie, Eiweiss und Kohlenhydrate liefern pro Gramm rund 4 kcal.

Unser täglicher Energiebedarf setzt sich zusammen aus:

Grundumsatz

= jene Energie, die der Körper im Ruhezustand benötigt, um alle Funktionen (Atmung, Herz/ Kreislauf, ...) aufrechtzuhalten.

= abhängig von Alter, Geschlecht, Körpergrösse, Gewicht und Körpermuskelmasse.

Ø 1 kcal pro kg Körpergewicht und Stunde

+

Leistungsumsatz

= jene Energie, die der Körper benötigt, um körperliche und geistige Anforderungen erfüllen zu können. Bei körperlicher Arbeit wird mehr Energie verbraucht und damit auch benötigt.

bei wenig Bewegung täglich Ø 30 kcal pro kg Körpergewicht, bei schwerer körperlicher Tätigkeit Ø 35 kcal

Bei leichter körperlicher Tätigkeit kann man von folgenden Richtwerten für den täglichen Energiebedarf ausgehen:

Alter	Männer	Frauen
19-24 Jahre	3000 kcal	2400 kcal
25-50 Jahre	2900 kcal	2300 kcal
51-65 Jahre	2500 kcal	2000 kcal
Über 65 Jahre	2300 kcal	1800 kcal

Ernährung

Informationsblatt



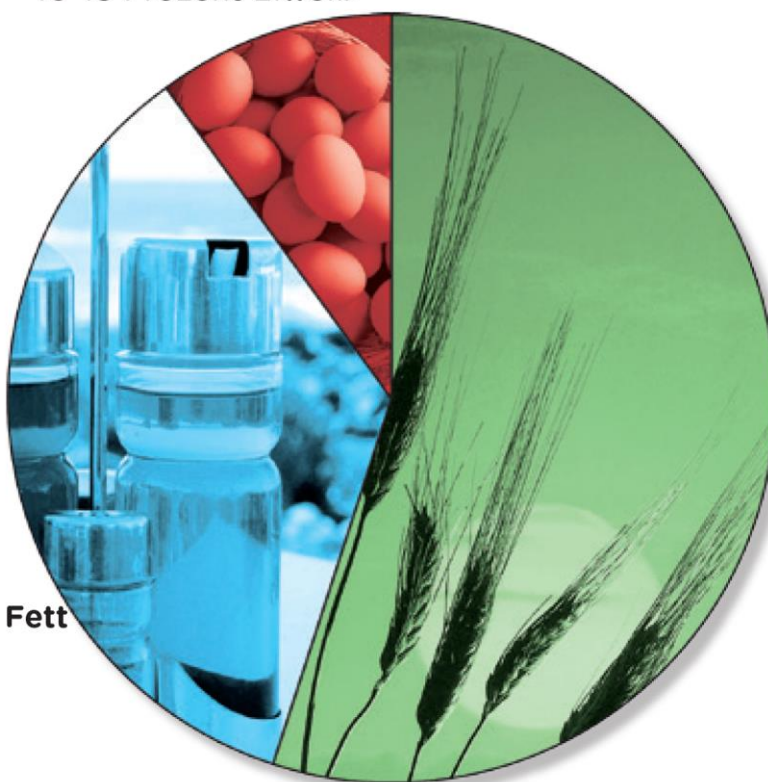
2/2

Alles ist möglich!

Grundsätzlich gibt es nichts, was man nicht essen darf. Es kommt immer nur darauf an, wie viel man davon isst. Die richtige Mischung macht es aus! Je ausgewogener die Ernährung, desto besser für deinen Körper.

Die Energie, die wir unserem Körper zuführen, sollte sich so zusammensetzen:

10-15 Prozent Eiweiß



**50-55 Prozent
Kohlenhydrate**

30-35 Prozent Fett

© Data Becker

Neben der Ausgewogenheit der Ernährung ist es auch wichtig, regelmässig Energie zuzuführen. Liegen zwischen den Mahlzeiten zu lange Pausen, sinkt der Blutzuckerspiegel. Das führt zu innerer Unruhe, verminderter Konzentrationsfähigkeit und Heisshunger. Kleine Zwischenmahlzeiten helfen dabei, natürliche Leistungsschwankungen zu beheben. Diese Zwischenmahlzeiten sollten optimalerweise aus Obst, Milch- oder Vollkornprodukten bestehen.

Wer denkt, dass er den Blutzuckerspiegel am besten mit Süßem reguliert, der irrt.

Unser Körper hat nämlich ein ausgeklügeltes System, um mit Zucker umzugehen. Wird Zucker zugeführt, bildet der Körper Insulin. Dieses hat die Aufgabe, den Blutzuckerspiegel zu regulieren, und lagert zu diesem Zweck Nährstoffe aus der Nahrung für den späteren Gebrauch in den Zellen ab.

Isst und trinkt man viel Süßes, produziert der Körper viel Insulin, um die Nährstoffe einzulagern. Das führt dazu, dass man sich nach einem kurzen Hoch erst recht müde und schlapp fühlt.