

**schlau isst  
wer genießt**

**spannende Ernährungstipps**  
von Ernährungswissenschaftler  
Mag. Christian Putscher

www.wahn.at



**TIPP  
Nr. 3**

**spannende Ernährungstipps**  
von Ernährungswissenschaftler  
Mag. Christian Putscher

# Ernährung nach dem Sport

Alle Ernährungstipps auf: [www.derbeck.at](http://www.derbeck.at)



**Der Beck ums Eck Der Beck ums Eck**  
**Vorarlberger Bäckermeister Vorarlberger Bäckermeister**

# Ernährung nach dem Sport

Den meisten Sportlern fällt es leicht, nach dem Training nichts zu essen. Viele erhoffen und erwarten sich dadurch einen Abnehmeffekt.

Dass dies jedoch ein Irrglaube ist und so nicht funktioniert, zeigen folgende Erklärungen:

## Eine kleine Mahlzeit hält Fettverbrennung in Gang

Die erwünschte Fettverbrennung kann nur in Gang gehalten werden, wenn Sie sich nach einer aktiven Einheit eine kleine Mahlzeit gönnen.

## Erholung der Muskulatur durch kleine Brotzeit

Um eine schnellstmögliche Erholung der beanspruchten Muskulatur zu erreichen, ist eine kleine Brotzeit in Form einer Kohlenhydrat-Eiweiß-Kombination innerhalb einer halben Stunde nach dem Sport empfehlenswert. Dabei gilt als Richtwert, pro Stunde Sport die Kohlenhydrate eines Kornbrötchens oder einer Scheibe Dinkel-Roggenbrot, einer kleinen Banane oder eines verdünnten Fruchtsaftes zu sich zu nehmen. Wenn Sie dies beherzigen, wird Ihr Immunsystem enorm gestärkt und ist Ihnen eine verbesserte Regeneration der Muskelzellen gesichert.

# schlau ist wer genießt

## Mehr Eiweißzufuhr nach Krafttraining

War die sportliche Betätigung kraftorientiert und will man seine Muskeln straffen und kräftigen, ist es notwendig, dem Körper nach dem Training etwas mehr Eiweiß zu gönnen als beispielsweise nach einer Ausdauereinheit. Dies könnte z.B. in Form einer Bananen(butter)milch, eines Frischkäse-Weggle oder eines mit Schinken, Käse oder Ei belegtem Brot erfolgen.



## Gut essen – fit fürs nächste Training

Der wichtigste Grundsatz ist demnach: So gut man nach einem Training oder einer Stresssituation isst, so gut ist man am nächsten Tag oder beim nächsten Training. Dabei kurbeln mehrere kleine Mahlzeiten am Tag die Fettverbrennung am besten an.



# Der Beck ums Eck Vorarlberger Bäckermeister