

Ernährungsrichtlinien im Fußball

-Zusammengefasst-



Makronährstoffe

Protein (Eiweiß)

- Starte mit einem eiweißreichen Frühstück in den Tag
- Wähle eine Vielzahl proteinhaltiger Lebensmittel wie Fisch, Meeresfrüchte, mageres rotes Fleisch und Geflügel, Eier, Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen etc.), Sojaprodukte, Nüsse und Samen
- Erhöhe die Menge und Vielfalt an Fisch und Meeresfrüchten, in dem du sie anstelle von Fleisch und Geflügel konsumierst
- Verzichte auf Lebensmittel, die eine dicke Fettschicht enthalten und ersetze sie durch andere Proteinquellen
- Empfohlene Proteinaufnahme bei niedrigem Trainingsvolumina von max. 5 Stunden pro Woche:
1,4 bis 1,7 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag
- Empfohlene Proteinaufnahmen für Athleten mit reduzierter Kaloriendiät:
ca. 1,8 bis 2,7 g pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag (zum Erhalt der Muskulatur)
- Empfohlene Proteinaufnahme nach einem Training bzw. Match: 20 g Protein

Kohlenhydrate

- Reduziere die Aufnahme von Kalorien aus zugesetztem Zucker
- Erhöhe die Aufnahme von Gemüse (ohne Zusatz von Salz oder Fett) und Obst (ohne Zuckerzusatz)
- Iss eine Vielzahl von Gemüse, einschließlich Hülsenfrüchten und dunkelgrünem, rotem und orangefarbenem Gemüse
- Bevorzuge Vollkornprodukte!
- Empfehlenswert sind 8 bis 10 g Kohlenhydrate pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag
- Empfohlene Kohlenhydrataufnahme nach dem Match oder Training:
mind. 1,5g Kohlenhydrate pro Kilogramm Körpergewicht

Fette und Alkohol

- Konsumiere weniger als 10 % der Kalorien aus gesättigten Fettsäuren, indem du sie durch ungesättigte Fette, insbesondere mehrfach ungesättigte, ersetzt
- Vermeide teilweise hydrierte Öle wie Streichfette, die Transfette enthalten
- Reduzieren die Aufnahme von Kalorien aus „festen“ Fetten
- Verringere den Verbrauch von raffinierten, sprich verarbeiteten Lebensmitteln
- Wenn Alkohol konsumiert wird, sollte dieser in Maßen konsumiert werden – bis zu zwei Getränke pro Tag – beachte dabei das gesetzlichen Trinkalter!

- Alkohol sollte in der Zeit nach dem Training vermieden werden, da die Muskelproteinsynthese reduziert wird

Richtlinien für die Flüssigkeitsaufnahme auf einen Blick

Vor dem Training

- Bereits vor dem Training ausreichend trinken

Während dem Training/ Match:

- Kinder ab einem Gewicht von 40 kg sollten 150 ml kühles Wasser oder ein gesalzenes Getränk alle 20 Minuten während des Trainings konsumieren
- Jugendliche ab einem Gewicht von 60 kg sollten 250 ml kühles Wasser oder ein gesalzenes Getränk alle 20 Minuten konsumieren
- Erwachsene sollten einen individuellen Hydratationsplan befolgen. Bei längerer Aktivität und bei heißem Wetter ist ein Sportgetränk mit einem Natriumgehalt von 460-690 mg, 78-195 mg Kalium pro Liter und Kohlenhydrate in einer Konzentration von 5 % bis 10 % empfehlenswert

Nach dem Training

- Sportler sollten ausreichend Nahrung und Flüssigkeiten sowie Natrium zu sich nehmen, um die Hydratation wiederherzustellen
- Etwa 1,5 l Flüssigkeit (mit ausreichend Elektrolyte)
- Für jedes Kilogramm verlorenes Körpergewicht mindestens 0,7 l Flüssigkeit aufnehmen

Quelle: FIFA Medical Network. <https://www.fifamedicalnetwork.com/courses/nutrition/>

Quelle: https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2020/07_20/EU07_2020_M406_M413_1.pdf