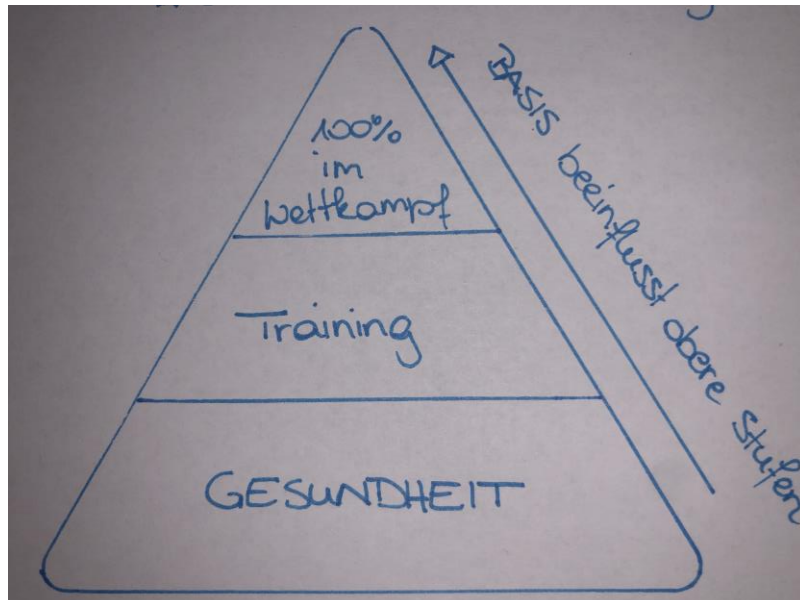


Vortrag Sportlerernährung

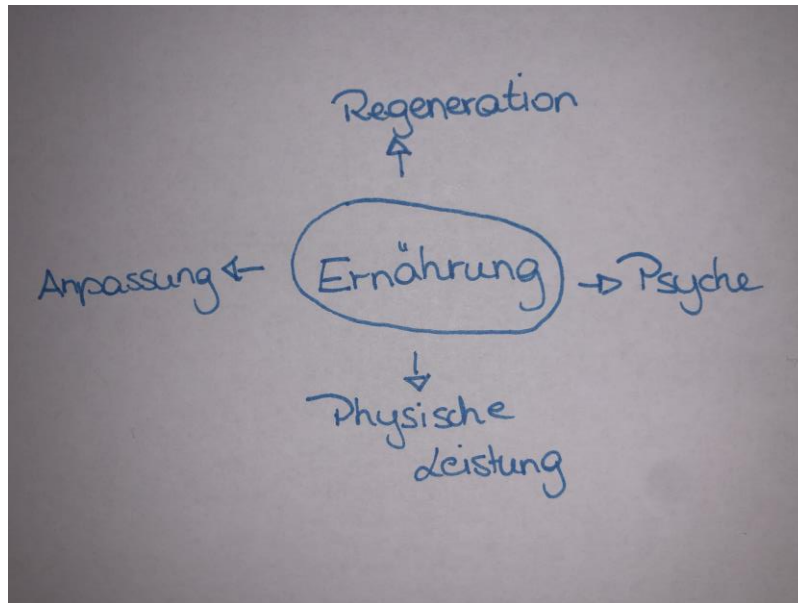
Falko Krismayr, TSV Trainerfortbildung 04.06.2022

Der Bedarf an Makronährstoffen ist individuell. Jeder muss für sich selbst entscheiden, welche Ernährung er benötigt.



Gesundheit, Lebenserwartung ist zu:

- 30% genetisch
- 70% Eigenverantwortung/ Epigenetik: Umfeld, (Psyche - vgl. Wirkung des Placeboeffekts), Ernährung



Achtung! Der Trainer hat besonders für Kinder eine Vorbildwirkung.

Je älter die Athleten werden, desto besser sollten Voraussetzungen geschaffen werden, um richtige Ernährung zu ermöglichen (Netzwerke bilden).

Ein amerikanischer Arzt hat durch Untersuchungen an etlichen Tieren und Menschen über mehrere Jahre den Tod durch Mangel einer Nährstoffgruppe über einen längeren Zeitraum (macht Platz für Krankheiten, geschwächtes Immunsystem) festgestellt.

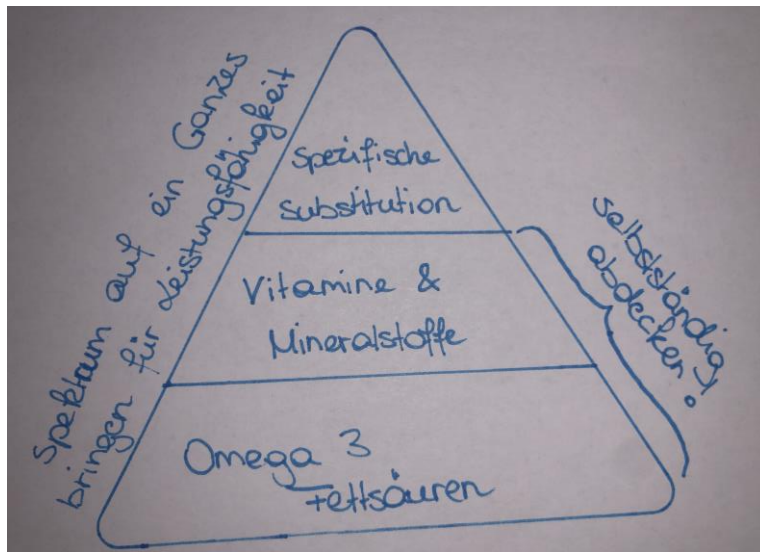
Essentielle Nährstoffe sind notwendige Nährstoffe, die der Körper selbst nicht herstellen kann.

Die vier Mikronährstoffgruppen:

- Mineralstoffe
- Aminosäuren
- Vitamine
- Fette

Es gibt *91 Nährstoffe*. Davon nimmt der durchschnittliche Amerikaner 9-11 auf. 95% davon jedoch benötigt der Körper für Stoffwechselprozesse. Wenn Nährstoffe fehlen, entzieht der Körper diese aus dem Organismus (z.B Calcium aus Knochen - wodurch

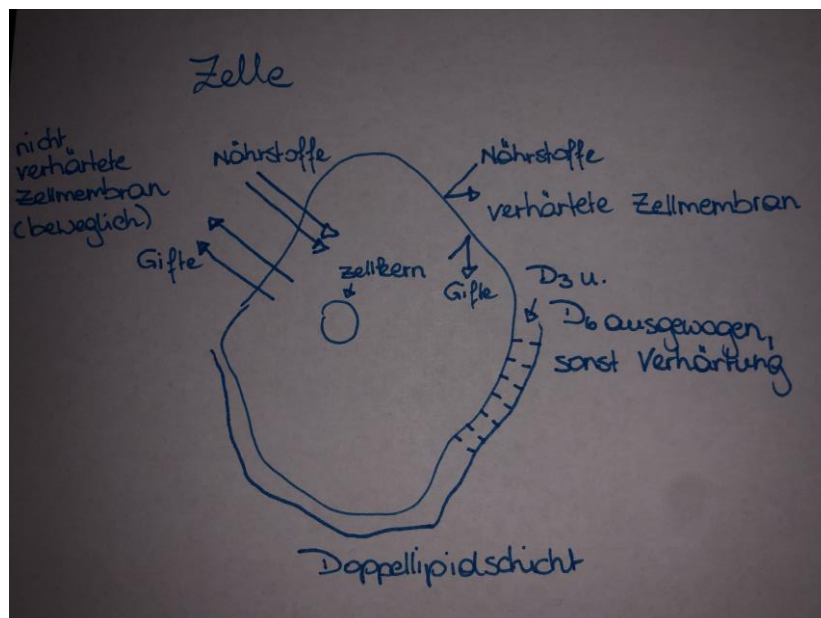
über Jahre Osteoporose entsteht). 98% des Körpers wird über eine Zeitdauer von



sieben Jahren erneuert.

Die Notwendigkeit von Omega 3:

Bei jeder Krankheit oder Verletzung bildet der Körper eine Entzündung zur Heilung. Um diese auslösen benötigt der Körper Calcium und Omega 6 Fettsäuren. Um Entzündung abzuschließen benötigt der Körper Omega 3, welches sich unter anderem



aus DHA, EPA, ALA zusammensetzt.

Omega 3 und Omega 6 sollten ausgewogen sein. Omega 3 sollte man am besten flüssig supplementieren. Eine Substitution ist mittlerweile bei jedem mit hoher Wahrscheinlichkeit notwendig (bei Fisch Vorsicht mit Schwermetallen).

Omega 3 ist auch für das Bewegungslernen notwendig. ADHS und ähnliches können durch Mängel bedingt sein.

!Immer wieder Bluttests machen um das Verhältnis und die Menge im Blut zu bestimmen!

Die Vitamine in Obst gehen durch Massenproduktion zurück (der Vitamin C Gehalt der Banane ist um 95% zurückgegangen), deshalb wird generell Substitution empfohlen. Ein Mangel kann andere Mängel bewirken, da eventuell zur Verstoffwechslung anderer Nährstoffe dieser benötigt wird.

Für Kinder wird das Supplementieren von Fischöl und Vitaminpräparaten empfohlen.