



Thema heute:

- Menüplanung (auf Basis von Input 1)
- Gewichtsmanagement



Sporternährung – Angewandte Sporternährung

Swiss Ice Skating

Dr. Samuel Mettler

Gewichtsmanagement

- ▶ Grundlagen:
 - ▶ Genug schlafen
 - ▶ Hochwertige unverarbeitete Nahrungsmittel
 - ▶ Menüplanung (Energie) dem Training anpassen
 - ▶ «Eat when you train»
- ▶ Alles ist erlaubt, ausser:
 - ▶ Bitte nicht 24/7 auf «Diät»
 - ▶ Keine Pauschalrezepte (z.B.: Abends esse ich wenig)
 - ▶ Keine Süssgetränke ausserhalb des Trainings

Warum Wasser trinken statt Fanta?



~5 dl

Was macht mehr satt?



Kleiner Pasta-Teller
(ohne Sauce)

Berner Fachhochschule | Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences



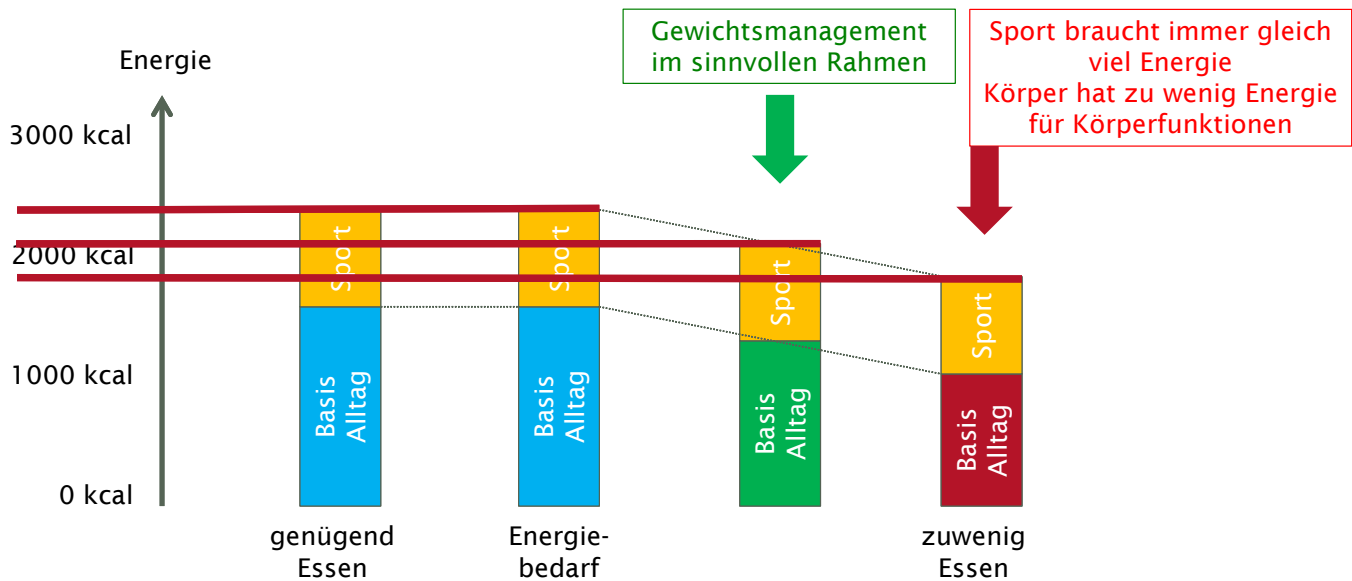
Ca. 500 kcal



Ca. 1'100 kcal

Berner Fachhochschule | Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

Energieverfügbarkeit



Berner Fachhochschule | Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences



Beim RED-S (Abkürzung für **Relatives Energiedefizit-Syndrom** oder auch **Relatives Energiedefizit im Sport**) führt ein wiederholt vorhandenes Energiedefizit (Energieaufnahme deckt den Gesamt-Energieverbrauch nicht) zu hormonellen Störungen, die eine Leistungseinbusse im Sport, Knochendichteminderung und weitere gesundheitliche Probleme zur Folge haben können.

Message

sicherlich:

- ▶ Körpergewicht ist ein wichtiger Aspekt,
- ▶ Körperfettanteil sollte nicht zu hoch sein

aber:

- ▶ Kraft und Leistung ist wichtiger
- ▶ Gesundheit (physisch und psychisch) ist wichtiger (auch für die Leistung)
- ▶ Du muss nicht hungern, um Eiskunstläufer/in zu sein

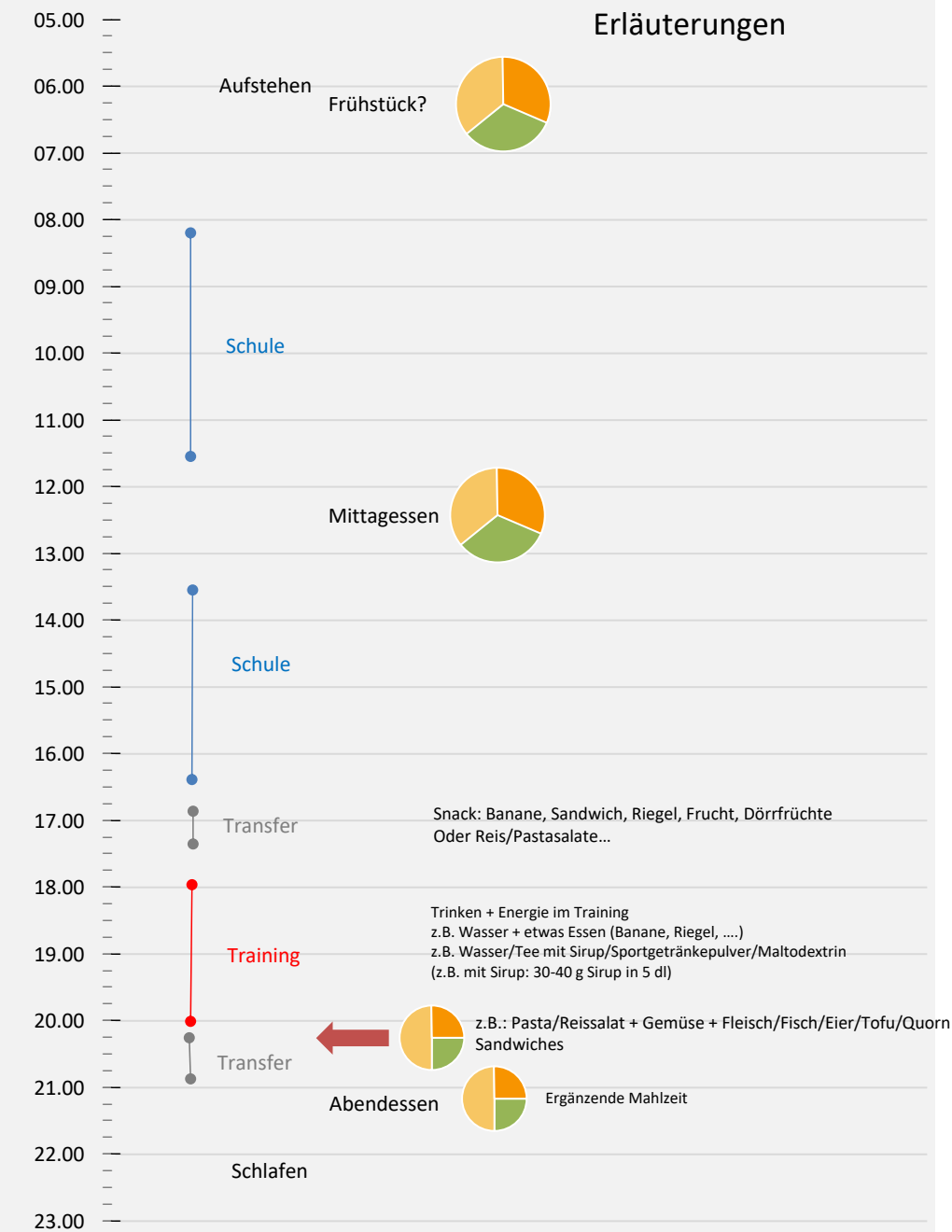
Eat smart, NOT restricted

Menüplanung

Sportart: **Swiss Ice Skating**

Situation: **Training / Alltag / Schule**

Arbeitsblatt aus der
mündlichen Gruppen-
Diskussion, ohne weitere
Erläuterungen

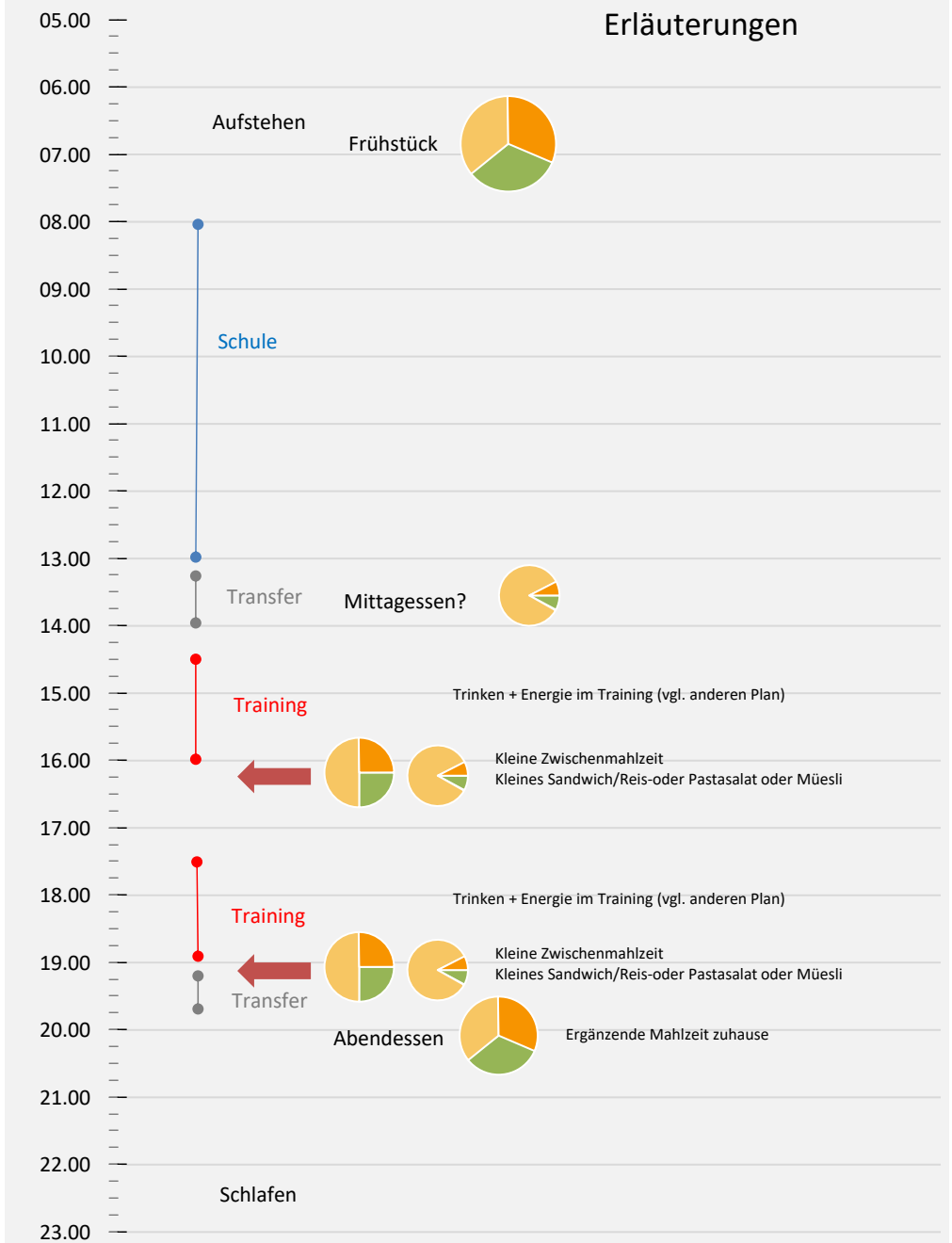


Menüplanung

Sportart: **Swiss Ice Skating**

Situation: **2 x Training / Alltag**

Arbeitsblatt aus der
mündlichen Gruppen-
Diskussion, ohne weitere
Erläuterungen



Menüplanung

Sportart: **Swiss Ice Skating**

Situation: **2 x Training / Alltag**

Arbeitsblatt aus der
mündlichen Gruppen-
Diskussion, ohne weitere
Erläuterungen

