



Ernährung zur Steigerung der sportlichen Leistung

Eine sehr nahrhafte Ernährung kann die körperliche Leistungsfähigkeit und die Erholung nach dem Training steigern. Sie müssen kein Profisportler sein, der um hohe Einsätze kämpft, um davon zu profitieren. Eine gute Ernährung kann Ihre Ausdauer steigern und Ihnen die Kraft geben, Barrieren zu überwinden, um Ihre eigenen Benchmarks zu übertreffen. Die Ernährung beschleunigt auch die Erholung nach dem Training, einschließlich der Erholung von einer durch das Training verursachten Verletzung. Ein gesunder Körper ist stärker und weniger anfällig für Verletzungen, Krämpfe und andere Beschwerden, die die Trainingsroutinen beeinträchtigen. Eine nährstoffreiche Ernährung ist für eine optimale körperliche Leistungsfähigkeit unerlässlich. Neben der Qualität …



Eine sehr nahrhafte Ernährung kann die körperliche Leistungsfähigkeit und die Erholung nach dem Training steigern. Sie müssen kein Profisportler sein, der um hohe Einsätze kämpft, um davon zu profitieren. Eine gute Ernährung kann Ihre

Ausdauer steigern und Ihnen die Kraft geben, Barrieren zu überwinden, um Ihre eigenen Benchmarks zu übertreffen. Die Ernährung beschleunigt auch die Erholung nach dem Training, einschließlich der Erholung von einer durch das Training verursachten Verletzung. Ein gesunder Körper ist stärker und weniger anfällig für Verletzungen, Krämpfe und andere Beschwerden, die die Trainingsroutinen beeinträchtigen.

Eine nährstoffreiche Ernährung ist für eine optimale körperliche Leistungsfähigkeit unerlässlich. Neben der Qualität der Nährstoffe müssen Sportler, die sich körperlich stark betätigen, sorgfältig auf das Timing bestimmter Nährstoffe achten. Beispielsweise ist es während längerer Aktivitätsperioden wichtig, sowohl Kohlenhydrate als auch Protein zu sich zu nehmen, um das Körpergewicht und den Glykogenspiegel aufrechtzuerhalten und ausreichend Protein zur Bildung und Heilung von geschädigtem Gewebe bereitzustellen.

Hervorzuheben ist die Rolle von Vitamin D bei der Unterstützung lebenswichtiger Körperfunktionen. Vitamin D unterstützt gesunde Knochen, da Vitamin D zur Aufnahme von Kalzium benötigt wird. Calcium ist ein Kernelement für das Wachstum und die Reparatur von Knochen, reguliert das Calcium im Blut, unterstützt die Muskelarbeit, die Nervenfunktion und die Blutgerinnung. Niedrige Vitamin-D- oder Kalziumspiegel können die Knochendichte verringern und die Anfälligkeit für Brüche erhöhen. Gute Kalziumquellen sind Milch, Joghurt, Käse und grünes Blattgemüse.

Vitamin D unterstützt auch das Nervensystem und die Muskelfunktion. Die beste Quelle für Vitamin D ist Sonnenlicht. Gute Nahrungsquellen sind jedoch Fisch (Sardinen, Makrelen, Lachs), Eier, Butter, Rinderleber, Käse und Omega-3-Öl. Vitamin D ist eine fettlösliche Substanz. Wenn Sie sich also auf Nahrungsergänzungsmittel als Hauptquelle verlassen, stellen Sie sicher, dass Sie gleichzeitig Omega-3-Fischöl, natives Olivenöl extra oder Kokosnussöl einnehmen.

Nicht umsonst wird ein Triathlon-Rennen „Iron Man“ genannt. Eisen, das der Körper zur Bildung von Hämoglobin im Blut verwendet, hält den Sauerstoffgehalt im Blut und in den Muskeln während des Trainings aufrecht. Mit zu wenig Hämoglobin kann der Sportler unter Leistungseinbußen, einem schwächeren Immunsystem, geringerer Widerstandskraft gegen Krankheiten, Müdigkeit, Aufbrausen und einem beschleunigten Herzschlag leiden. Gute Nahrungsquellen für Eisen sind rotes Fleisch, Hafer, Nüsse, grünes Blattgemüse und Hülsenfrüchte.

Ausreichend Protein im Körper kann helfen, Muskelschäden durch Trainingsstress zu verhindern und zu reparieren. Die Proteinergänzung nach dem Training in einer US-Marineeinheit zeigte eine Reduzierung der Arztbesuche um bis zu 33 %, eine Reduzierung der bakteriellen Infektion um bis zu 28 %, eine Reduzierung der gemeldeten Muskel- und Gelenkschmerzen um bis zu 37 % und eine Reduzierung der Hitzeerschöpfung bis zu 83%. Protein, das nach dem Training eingenommen wird, erhöht den Muskelproteinspiegel, reduziert Muskelkater und verbessert die Gewebehydratation bei ausgedehnten Trainingsübungen. Gute Proteinquellen sind Fisch, rotes Fleisch, Eier, Huhn, Joghurt, Käse und Hülsenfrüchte.

Neben Nährstoffen und Eiweiß sollten Sportler während und nach dem Training ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen, um den Flüssigkeitsverlust zu stabilisieren. Sportgetränke, die während des Trainings konsumiert werden, tragen dazu bei, den Blutzuckerspiegel aufrechtzuerhalten und das Risiko von Dehydration und Hyponatriämie zu verringern. Ein ausgewogenes Ernährungsprogramm mit einer Vielzahl nährstoffreicher Lebensmittel sollte genügend Nährstoffe liefern, um ein intensives Trainingsprogramm zu unterstützen.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki