



Bundesministerium für
Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

KOMPASS ERNÄHRUNG

Ausgabe 1|2013

Ob Alltag, Training oder Wettkampf:

Ernährung und Sport

ACHIM ACHILLES:
Alles ist erlaubt!

NUDELN & CO:
Nie wieder Hungerast

KRAFTSPORT:
Muskeln ohne Pülverchen



Liebe Leserinnen und Leser,

Bewegung hält gesund und macht Spaß! Die jüngsten Ergebnisse der "Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland"

(www.degs-studie.de) zeigen, dass die Zahl der Sporttreibenden zunimmt: Mehr als die Hälfte der Deutschen treibt mittlerweile mindestens eine Stunde Sport in der Woche. Fast jeder Vierte kommt auf 2½ Stunden und erreicht damit das Maß an Sport und Bewegung, das von der Weltgesundheitsorganisation WHO empfohlen wird, um mit hoher Lebensqualität ein möglichst langes Leben zu führen. Dass eine ausgewogene Ernährung zusammen mit viel Bewegung das Beste ist, was man für seine

Gesundheit tun kann – diese Einsicht hat sich inzwischen herumgesprochen. Aber es ranken sich viele Mythen um die richtige Ernährung bei einem sportlichen Lebensstil: Ist man auf teure Spezialmittel für Sportlerinnen und Sportler angewiesen? Muss man sich gar einem speziellen Diätplan unterwerfen?

Die Antwort ist eindeutig: Nein. Wissenschaftliche Studien zeigen ganz klar, dass für eine Sportlerin oder einen Sportler dieselben gesundheitlichen Grundsätze gelten wie für körperlich weniger aktive Menschen: **Die Ernährung sollte abwechslungsreich und vollwertig sein, mit viel Gemüse und Obst und gelegentlich Fleisch und Fisch!** Sportlerinnen und Sportler sollten vor allem den durch Schwitzen verursachten Flüssigkeitsverlust ausgleichen – nicht mit teuren Spezialdrinks, sondern mit einfachem Mineral- oder Leitungswasser: gemischt mit Saft ein idealer Durstlöcher.

So tun Sie nicht nur etwas Gutes für Ihre Gesundheit, sondern erreichen oder halten auch eher Ihr Wunschgewicht. Denn auch das weiß man inzwischen: **Alle dauerhaft erfolgreichen Diäten kombinieren eine ausgewogene Ernährung mit viel Bewegung.** Das eine ohne das andere nutzt nichts. Aber zusammen sind richtiges Essen, Trinken und Sport eine ganz starke Kombination!

Ihre Ilse Aigner
Bundesministerin für Ernährung,
Landwirtschaft und Verbraucherschutz

Inhalt

Laufpoet Achim Achilles und der Lotterleib:

Keine Verbote S. 3

Grundlagen für Alltagssportler:

Ausgewogene Kost S. 4/5

Bewegung im Verein & Wettkampfsport:

Keine Angst vorm Hungerast! S. 6/7

Nahrungsergänzung und Eiweiß im Kraftsport:

Extraportionen sind unnötig S. 8/9

Rezepte für Sportler:

Energie pur S. 10/11

Noch mehr Informationen:

Tipps, Broschüren, Internet S. 12

Achim Achilles alias Hajo Schumacher:

Keine Verbote!

Es ist ein Elend: Wer läuft, der hat Hunger. Wer nicht läuft, hat Übergewicht. Und wer darüber nachdenkt, hat schlechte Laune. Es ist ein Mythos, dass regelmäßiges Bewegen flugs zum Topmodel-Körper führt. Stolz auf drei Kilometer Dauerlauf am Stück genehmigen wir uns Pizza mit Wurstrand, ein gar nicht so winziges Schlückchen Wein und zum Nachts die doppelte Ladung Tiramisu. Man muss kein Ernährungswissenschaftler sein, um das Ergebnis zu erahnen: Wer 350 Kilokalorien mühsam abtrainiert, sich aber mit 800 Kilokalorien belohnt, wirft alsbald seine Waage aus dem Fenster. Oder versucht sich in weiteren Körperexperimenten – Eiweißdiäten zum Beispiel. Statt Pizza rasch einen schleimigen Drink angerührt, der nicht richtig sättigt, dafür aber fortwährendes Rumpeln im Magen verursacht. Keine Lösung, schon gar nicht im Großraumbüro. Na gut, dann eben Kohlenhydratentzug: nie wieder Brot, Brötchen, Zucker, Nudeln, Reis, jedenfalls mal für eine Zeit lang. Heidi Klum lebt seit Jahren so, dann werden wir ja wohl ein paar Wochen schaffen. Am zweiten Tag kratzen wir die Nudelreste aus dem Topf und schlürfen von den Tellern, was die Familie übrig gelassen hat. Die Kinder weigern sich, die Mahlzeiten mit ihrem Vater einzunehmen, weil ich so gierig auf ihre Nudeln starre. Nach spätestens vier Tagen ist die Kohlenhydratfolter beendet.

Weil Training nicht hilft, unterzieht sich der Läufer zu Beginn jeder neuen Saison einer hammerharten Schrumpfkur, die den schlaffen Lotterleib in ein federleichtes Hochleistungssystem verwandeln soll. Mal basisch,



mal vegetarisch, mal low-carb, aber immer radikal. Das zuverlässige Ergebnis: mentale Verwüstungen. Ob ich meinen Läuferkörper laktosefrei mit Gemüse und Dinkel und nur an Feiertagen mit einer Messerspitze Fisch befülle – stets dringe ich in Untiefen vor, die ich niemals hatte kennenlernen wollen. Besteht der Speiseplan vorwiegend aus Dingen, mit denen man nicht mal seine ärgsten Laufriivalen bewerfen würde, sind Bestleistungen genauso wenig möglich wie Bestlaune.

Die Lösung: keine Verbote. Aber vom Essen etwas weniger. Und vom Sport ein wenig mehr. Hilft garantiert. Und sorgt für bessere Laune.

Achim Achilles alias Hajo Schumacher ist Hobby-Läufer und füllt mit seinen Erfahrungsberichten Kolumnen, Bücher und die Internetseite www.achim-achilles.de.

Bewegung im Alltag

Da geht noch mehr

Der beste Sport im Alltag sind die kleinen Wege, die wir ständig zurücklegen – könnten. Zu Fuß gehen und Rad fahren stärken die Muskeln und erhöhen den täglichen Kalorienverbrauch, den so genannten Energieumsatz.

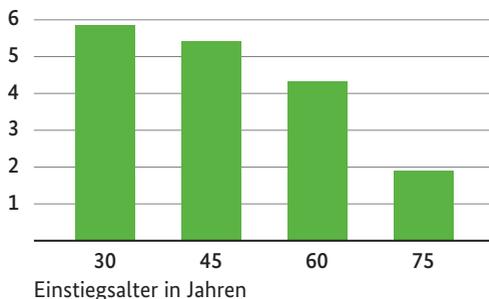
Aber: Viele Menschen laufen heute nur noch 1.000 bis 2.000 Schritte am Tag. Im Büro tätige Frauen und Männer bringen es durchschnittlich nur auf 3.000 Schritte (oder rund 1.500 Meter). Im Schnitt sollten es aber 10.000 Schritte sein.

Spaziergänge machen, kleine Einkäufe, das Auto ein Stück entfernt vom Ziel parken und bei Bus und Bahn eine Station früher aussteigen als gewohnt. Geradezu ein Wunder unter den Sportgeräten ist die Treppe: Beim Treppesteigen verbraucht man deutlich mehr Kalorien als während des Schwimmens oder Tischtennisspiels! Wenigstens bis in den vierten Stock sollte man den Lift meiden.

Die tägliche Bewegung senkt das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Mellitus 2 (Zuckerkrankheit) und Gelenkbeschwerden. Eine Studie im Fahrradland Dänemark hat ergeben, dass (mindestens) eine Stunde Radfahren in der Woche die Lebensdauer erhöht: **Bis zu sechs Jahre länger leben danach die Menschen, die sich ab dem 30. Lebensjahr regelmäßig auf das Rad setzen.** Auf Strecken in der Stadt ist man dabei meist auch noch schneller unterwegs als mit dem Auto. Eine besondere Ernährung ist für die Alltagsbewegung nicht nötig.

Radfahrer leben länger

Zunahme der Lebenserwartung in Jahren



Quelle: Andersen, Süddänische Universität (2013)

Es gelten die bewährten zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE):

1. **vielseitig essen**
2. **reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln**
3. **Gemüse und Obst fünfmal am Tag**
4. **täglich Milch und Milchprodukte; ein- bis zweimal in der Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen**
5. **wenig Fett und fettreiche Lebensmittel**
6. **Zucker und Salz in Maßen**
7. **reichlich Flüssigkeit**
8. **das Essen schmackhaft und schonend zubereiten**
9. **sich Zeit nehmen und das Essen genießen**

Wenn Sie sich genügend bewegen und dann – **zehntens** – auch noch Ihr **Gewicht im Auge behalten**, können Sie sicher sein, dass Ihr Körper mit allen notwendigen Stoffen versorgt wird. ■



Von 8 bis 88

Laufen, Schwimmen, Fahren

Sobald der Schnee des Winters geschmolzen ist, erobern Jogger, Geher und Radfahrer jeden Alters und Geschlechts die Wälder und Parks. Laufen, Schwimmen, Fahren und Wandern sind aus einem einfachen Grund attraktiv: Man kann in jedem Alter damit beginnen, Zeit und Ort wählen und die individuelle Trainingsintensität selbst bestimmen. Und so lange man nicht mehr als eine Stunde pro Tag Sport macht, reicht es für den Bedarf des Körpers aus, sich abwechslungsreich, nicht zu fett und mit viel Gemüse und Obst zu ernähren und das ausgeschwitzte Wasser durch reichlich Trinken zu ersetzen.

Trinken

Wichtig ist: Trinken! Und zwar vor, während und nach dem Sport. Experten raten, so viel zu trinken, bis der Durst gestillt ist. Besondere (isotonische) Sportlergetränke kosten nur unnötig Geld. Ideal ist Saftschorle: drei Viertel Wasser, ein Viertel Saft. Das gleicht den Verlust an Flüssigkeit aus und wird schnell vom Körper aufgenommen. Empfohlen wird für Training und Wettkampf:

- *davor*: am Vortag ein bis zwei Liter und 5 bis 30 Minuten vor Beginn 0,3 bis 0,5 Liter trinken
- *während*: bei mittlerer Belastung 0,5 bis 1 Liter pro Stunde trinken, am besten regelmäßig in kleinen Schlucken; bei intensiver Belastung wie beim Marathon rund 1 Liter pro Stunde trinken
- *danach*: Mineralwasserschorlen zur Regeneration des Flüssigkeitsverlustes

Pasta-Party

Bei vielen Marathonläufen und anderen Ausdauersport-Events treffen sich die Teilnehmer am Abend vorher zur Pasta-Party, einem großen Nudelessen. Sie wollen die "Glykogenspeicher" der Muskeln mit den Kohlenhydraten aus den Nudeln (oder anderen Getreideprodukten, Kartoffeln, Reis) füllen. Mit vollen Speichern kann man seine Leistung bei einer mehr als 90-minütigen Dauerbelastung jedoch nur um zwei bis drei Prozent verbessern – wenn mindestens am Tag vor dem Wettkampf nicht mehr intensiv trainiert und das in den Muskeln vorhandene Glykogen verbrannt wird. ■



Bewegung im Verein und Wettkampfsport

Keine Angst vorm Hungerast!

Ob beim Tennis, Volleyball oder Fußball – ein Leistungstief während des Trainings oder Spiels kann niemand gebrauchen. Spätestens, wenn die Knie und Hände zittern und der Blutzuckerspiegel in den Keller rauscht, ist klar: Bei besonderer Leistung braucht der Körper auch besondere Energie. Keine Pillen oder Spezialprodukte, sondern einfach die richtige Nahrung für die intensive Trainings- oder Wettkampfsituation.

Was können Sie von einer guten Sporternährung erwarten?

Zunächst: keine Wunder. Kein Nahrungsmittel kann Ihre Leistungsfähigkeit über ihr antrainiertes Niveau weiter steigern. Die richtige Ernährung hilft Ihnen aber dabei, Ihr Leistungsniveau länger zu halten. Beginnen Sie idealerweise bereits im Vorfeld eines Wett-

kampfes. Wer in seinem **Alltag** auf eine **ausgewogene Ernährung** achtet (siehe *DGE-Regeln auf Seite 4*) und auf Alkohol verzichtet, schafft eine gute Basis und versorgt sich mit allen wichtigen Nährstoffen, auch bei intensivem Training.

Die wichtigste Basis für eine optimale Leistung ist die **Versorgung mit gut verdaulichen Kohlenhydraten und genügend Flüssigkeit**. Bei einer intensiven sportlichen Belastung von mehr als 60 Minuten können die körpereigenen Kohlenhydratspeicher (Glykogen) aufgebraucht sein und es droht die Gefahr eines Leistungsabfalls (Hungerast). Um länger durchzuhalten und fit zu bleiben, wenn es darauf ankommt, helfen die folgenden Tipps:

- am Tag vorher Kohlenhydratspeicher gut füllen und nicht intensiv trainieren
- kohlenhydratreich frühstücken (Müsli, Haferflocken)
- kein Alkohol in der Woche vor einem Wettkampf bzw. Spiel
- drei Stunden vor dem Training eine leicht verdauliche, kohlenhydratreiche und fettarme Mahlzeit, zum Beispiel: feine Haferflocken und Cornflakes und fettarme Milch, Brötchen mit Honig, Nudeln mit Tomatensoße – finden Sie heraus, was für Sie gut verträglich ist; Salate, Hülsenfrüchte oder andere ballaststoffreiche Kost besser meiden
- 45 Minuten vor der Belastung: Snack aus Banane, Trockenfrüchten, Müsli-Riegel
- vor und während des Wettkampfes viel trinken: stilles Wasser und flüssige Kohlenhydrate (Saftschorle) nach Bedarf
- nach dem Match: eine kohlenhydratreiche Mahlzeit, um die Energiespeicher zeitnah wieder aufzufüllen

Abnehmen mit Sport – so gehts

Wenn Sie langfristig ein paar Kilo leichter werden möchten, brauchen Sie Sport. **Um Erfolg zu haben, sollten Sie auf Radikaldiäten verzichten**. Wer schwingt sich schon gern hungrig und schlapp auf den Crosstrainer? **Entscheidend ist, dass Sie langfristig mehr Kalorien verbrauchen, als Sie zu sich nehmen.**

Um den individuellen Kalorienbedarf zu ermitteln, sind recht aufwendige Berechnungen nötig. Eine erste Orientierung geben aber auch folgende Standardwerte: Eine 35-jährige Frau mit Bürojob und sportlich etwas aktiv (65 Kilogramm, 170 Zentimeter) verbraucht etwa 2.000 Kilokalorien am Tag. Ein 35-jähriger Mann (90 Kilogramm, 185 Zentimeter) liegt bei rund 2.700 Kilokalorien.

- Nehmen Sie langsam und dafür dauerhaft ab (maximal 1 bis 2 Kilogramm pro Monat). Ausreichend dafür ist eine Einsparung von maximal 14.000 Kilokalorien monatlich, also etwa 500 Kilokalorien pro Tag.
- Achten Sie auf gut sättigende Mahlzeiten, besonders beim Frühstück und Mittagessen.
- Bevorzugen Sie Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte (Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse, Eiweiß).
- Trinken Sie viel Wasser.

Ideal für die Fettverbrennung ist eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining, denn Muskeln verbrauchen auch nach dem Training zusätzliche Kalorien (der so genannte Nachbrenneffekt). Auch Intervalltraining (Wechsel zwischen hohen und niedrigen Trainingsintensitäten) wirkt sich positiv aus. Das Wichtigste ist jedoch, dass Sie Sportarten wählen, die Ihnen dauerhaft Spaß machen. Am Ball bleiben zählt! ■

“Selbst Bodybilder brauchen keine Eiweiß-Präparate”



Egal ob Langlauf oder Mucki-Bude: Teure Spezialnahrung können sich Freizeitsportler sparen. Denn Sportler essen meist mehr und nehmen dadurch genug Nährstoffe auf.

Überall werden Sportgetränke angeboten. Wer braucht das?

Die Getränke werden in-

tensiv beworben, für die allermeisten Sportlerinnen und Sportler reichen aber preiswerte, verdünnte Obstsaftsäfte und Saftschorlen oder mineralstoffreiche Wässer vollkommen aus. Es wird vermutet, dass spezielle Sportgetränke bei extremen Ausdauersportarten kleine Vorteile bringen können – bei der Masse der Sporttreibenden sind die aber kaum messbar.

Auch Vitamin- und Mineralienpräparate sind dauerpräsent. Wann können sie sinnvoll sein?

Studien konnten nie eindeutig belegen, dass eine so genannte Supplementierung mit Mikronährstoffen die Leistung steigert. Heute wird vor einer hohen Supplementierung mit einzelnen Mikronährstoffen eher gewarnt, da dies physiologische Störungen nach sich ziehen kann. Nahrungsergänzungsmittel machen allenfalls bei Sportlern Sinn, die Gewicht verlieren wollen und vorübergehend weniger essen.

Gerade im Sommer schwitzt man kräftig. Wie gleicht man den Mineralienverlust aus?

Natrium steht dabei im Focus. Und wie die anderen Mineralstoffe nimmt man Natrium ausreichend durch feste Lebensmittel wieder auf. Da

müssen Sie nichts ausgleichen. Zeitnah sollten Sportler vor allem die Wasserverluste durch kalorienarme oder kalorienfreie Getränke ersetzen.

Brauchen Kraftsportler Eiweißpräparate?

Man kann auch durch intensives Krafttraining pro Jahr maximal fünf Kilogramm Muskelmasse antrainieren. Diese neuen Muskeln enthalten rund ein Kilogramm Protein, daraus ergibt sich ein täglicher Mehrbedarf von nur 0,04 Gramm Protein je Kilogramm Körpergewicht. Daran sieht man: Auch Kraftsportler und Bodybuilder können ihren Proteinbedarf durch herkömmliche Lebensmittel decken und benötigen keine Eiweißpräparate.

Wie merke ich es, wenn meinem Sportlerkörper bestimmte Nährstoffe fehlen?

Nährstoffmangel ist bei Sportlerinnen und Sportlern noch seltener als sonst in der Bevölkerung. Denn Sportler haben einen höheren Energiebedarf, essen darum mehr und nehmen dadurch deutlich mehr Vitamine und Mineralstoffe zu sich. Es liegen keine Studien vor, aus denen sich ein sportbedingter, überproportional hoher Nährstoffbedarf ableiten ließe.

Prof. Dr. Helmut Hesecker ist Ernährungswissenschaftler und Präsident der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE).

Zu viele Proteine belasten die Nieren

Eiweiße oder Proteine sind der Stoff, aus dem unser Körper die Muskeln baut. Eine abwechslungsreiche Ernährung liefert so viel davon, dass es auch für Frauen und Männer reicht, die Kraftsport betreiben. Damit die Muskeln wachsen, brauchen sie das richtige Training, aber auch regelmäßig Proteinnachschub. Die Eiweißaufnahme sollte den täglichen Bedarf aber nicht wesentlich überschreiten (absolutes Maximum: 2,0 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht!), denn zu viel Eiweiß führt nicht zu größeren Muskeln, sondern belastet die Nieren. Durchschnittlich essen wir in Deutschland mehr Fleisch und Fleischprodukte als von der DGE empfohlen und nehmen damit insgesamt zu viel Eiweiß zu uns (1,5 bis 2,0 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht). Diese Werte liegen deutlich über dem Bedarf eines Nichtsportlers (0,8 bis 1,0 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht) und übersteigen sogar den Bedarf eines Kraftsportlers, der am Anfang, in der Phase des Muskelaufbaus, etwas höher ist (1,4 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht).

Ein 80 Kilogramm schwerer Mann sollte nach diesem Richtwert 112 Gramm Eiweiß pro Tag verzehren, was bereits mit einem größeren Stück Fleisch plus Beilagen und einer zweiten eiweißreichen Mahlzeit abzudecken ist. Nur wer trainiert und gleichzeitig Diät hält, sollte während dieser Phase über zusätzliche Eiweißaufnahme dafür sorgen, dass der Körper nicht zur Energiegewinnung auf Muskelmasse zugreift. Die gute Nachricht für alle anderen: Sie können sich das Geld für Pulverpräparate mit gutem Gewissen sparen.

Gute Eiweiß-Spender (Eiweißanteil in jeweils 100 Gramm der genannten Nahrungsmittel)
Milchprodukte, z. B. Parmesan: 40,0 Gramm
Hülsenfrüchte, z. B. weiße Bohnen: 21,3 Gramm
Nüsse, z. B. Erdnüsse: 25,3 Gramm
Fleisch, z. B. Hähnchen: 25,5 Gramm
Fisch, z. B. Forelle: 31,7 Gramm

Rezepte

Energie pur



Wenn Sie Ihre Fitness steigern wollen, ist eine leichte, fettarme und nährstoffreiche Ernährung immer die richtige Wahl. Die Erfolgsformel ist einfach: Kombinieren Sie gut sättigende Kohlenhydrate mit Gemüse, Obst, hochwertigen Ölen und Eiweiß. Los geht's!

Kraftvoll in den Tag

Beerenmüsli

Zutaten für 1 Portion

30 Gramm ungesüßtes Müsli oder Haferflocken, 150 Gramm gemischte Beeren (frisch oder tiefgekühlt), 125 Milliliter fettarme Milch, 1 Teelöffel Leinsaat, 1 gehackte Walnuss, etwas gehackte frische Minze, etwas Honig oder Agavensirup

Alle Zutaten verrühren und genießen.

Unser Tipp: Obst je nach Geschmack auswählen. Wenn Sie das Müsli kurz stehen lassen, quellen die Getreideflocken und sorgen für ein intensiveres Sättigungsgefühl.

Fitness zwischendurch

Gemüsespieße mit nussigem Frühlingsdip

Zutaten für 2 Personen

1 rote und 1 gelbe Paprika, 2 Möhren, ½ Salatgurke, 4 Tomaten, 2 Esslöffel gehackte Walnüsse, 1 Frühlingszwiebel, etwas glatte Petersilie, 100 Gramm Joghurt, 150 Gramm Magerquark, 1 Teelöffel Leinöl, Pfeffer, Meersalz

Gemüse waschen, putzen, in Stücke schneiden und auf Spieße stecken. Dip: Frühlingszwiebel putzen und klein hacken, Petersilie hacken,



beides mit Walnüssen, Joghurt, Magerquark und Leinöl vermengen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Kohlenhydrat-Eiweiß-Kombi

Rucola und Hähnchen

Zutaten für 2 Personen

200 Gramm Nudeln, 1 Knoblauchzehe, 2 Esslöffel Olivenöl, 1 kleine Dose gehackte Tomaten, 200 Gramm Hähnchenbrustfilet, 1 Esslöffel Pinienkerne, 100 Gramm Rucola, Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Nudeln in Salzwasser kochen, Knoblauchzehe hacken und im Olivenöl andünsten, Tomaten dazugeben und fünf Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Mit Meersalz abschmecken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Rucola waschen, klein zupfen und von den groben Stielen befreien. Hähnchenbrustfilet in Steifen schneiden, salzen, pfeffern und mit Olivenöl anbraten. Filetstreifen auf den Nudeln anrichten. Pasta mit der Tomatensoße vermischen, Rucola und Pinienkerne unterheben und frischen Pfeffer darüber geben. Sofort genießen.





Kalzium , Eiweiß, Kohlenhydrate

Folienkartoffel mit Kräuter-Quark-Creme

Zutaten für 2 Personen

4 große Kartoffeln, 200 Gramm Magerquark, frische Petersilie und Schnittlauch, 1 Knoblauchzehe, 1 Esslöffel Meerrettich, ½ Teelöffel Senf, weißer Pfeffer, etwas Meersalz, Mineralwasser mit Kohlensäure

Backofen vorheizen (200 Grad). Kartoffeln waschen und abbürsten, trockentupfen und mit einer Gabel einstechen. Einzeln in Alufolie einwickeln und 45 Minuten im Backofen auf dem Rost garen.

Den Quark mit etwas Mineralwasser cremig rühren, Knoblauch durch die Presse drücken, die Petersilie und den Schnittlauch waschen, kleinhacken und alles mit dem Quark vermischen. Meerrettich und Senf dazugeben, den Quark gut mit dem Schneebesen aufschlagen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Gare Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, die Alufolie öffnen und die Kartoffeln in der Mitte aufreißen. Quark in die Öffnung hineingeben.

Dazu schmeckt ein gemischter Salat, etwa aus Blattsalat mit geraspelter Möhre, Apfel und Gurke und einem Dressing aus Olivenöl, weißem Balsamico, Pfeffer und Salz.



Aromatisch und leicht

Forellen im Gemüsesud

Zutaten für 2 Personen

2 küchenfertige Forellen, 200 Gramm Möhren, 2 Lauchzwiebeln, 300 Gramm Kartoffeln, 1 Knoblauchzehe, 300 Milliliter Fischfonds, 1 unbehandelte Zitrone, 2 Zweige frischer Rosmarin, etwas Kräuterbutter, Rapsöl, Pfeffer und Salz

Backofen auf 175 Grad vorheizen. Die Ränder von zwei Stücken Alufolie etwas nach oben biegen. Folie mit einem Teelöffel Rapsöl einstreichen und den Fisch darauflegen, salzen und pfeffern. Möhren, Lauchzwiebeln putzen und in feine Scheiben schneiden, Knoblauch schälen und fein hacken. Die Kartoffeln waschen und abbürsten oder schälen sowie in Würfel schneiden. Die Hälfte der Möhren und der Lauchzwiebeln mit dem Knoblauch vermischen, salzen und pfeffern und die Fische mit der Gemüsemischung füllen. Auf jeden Fisch einen Teelöffel Kräuterbutter, einen Rosmarinzweig und eine dünne Zitronenscheibe legen. Restliches Gemüse und die Kartoffelwürfel um den Fisch legen. Mit Fischfond begießen und die Päckchen bis auf ein kleines Luftloch verschließen. Etwa 30 Minuten im Ofen garen und in der Folie servieren.

Während des Sports

Die besten Energiespender für zwischendurch:

- Banane
- Müsliriegel
- Obstquark
- Roggenschnitte mit Schinken oder Käse
- Rosinenbrötchen
- Knäckebrot mit Honig

Alle Snacks liefern schnelle Energie. Viel trinken.

Tipps, Broschüren, Internet

Ernährungspläne

Auf der Internetseite der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) finden Sie konkrete Hinweise zum Essen und Trinken vor und während des Sports.

→ www.dge.de
Suchwort "Wettkampf"

Für ambitionierte Sportler

Das Schweizer Kompetenzzentrum für Sporternährung wendet sich mit diesen Seiten an Sportlerinnen und Sportler, die täglich mindestens eine Stunde leistungsorientiert trainieren. Hier wird wissenschaftlich fundiert erklärt, was und wie viel man essen und trinken sollte. Auf dieser Seite finden Sie auch eine Ernährungspyramide für Sportler.

→ www.sfsn.ethz.ch

Für den Breitensport

Von der "Aktiven Familie" bis zu "Aktiv im Alter": Auf der Internetseite von "IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung" finden Sie Anregungen zu mehr Bewegung und Hinweise zur richtigen Ernährung.

→ www.in-form.de



Haben wir Ihr Interesse am **KOMPASS ERNÄHRUNG** geweckt? Wenn Sie das Magazin kostenlos dreimal im Jahr erhalten möchten, dann senden Sie eine E-Mail mit Ihrer Adresse und der Anzahl der gewünschten Exemplare an 312@bmelv.bund.de. Sämtliche Ausgaben finden Sie auf www.kompass-ernaehrung.de und auf www.bmelv.de zum Download.

Impressum

Herausgeber: Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV)
Referat 312, Rochusstraße 1, 53123 Bonn

Stand: Mai 2013

Realisierung & Gestaltung: BLOCK DESIGN, Berlin

Fachliche Beratung: Prof. Dr. Helmut Heseker, Paderborn

Druck: Frank Druck, Preetz

Fotos: S. 1: Martina Sandkuehler/jump fotoagentur;
S. 2: BMELV/BILDSCHÖN; S. 3: picture alliance/dpa;
S. 5: vario images; S. 6/7: vario images; S. 9: Asset/
Photocuisine; S. 11: Naturfoto-Online/T. Sivula,
mauritus images; S. 12: mauritus images

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des BMELV.

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.bmelv.de sowie unter www.in-form.de.