

Pflanzliche Ernährung im Sport



Entzündungen

Eine Entzündung kann im Körper durch entzündungsfördernde Faktoren begünstigt werden. Um Entzündungen zu verhindern bzw. zu reduzieren kann eine angepasste Ernährung den Körper in seinen Funktionen unterstützen.

Ziele

einer angepassten Ernährung:
Optimale Versorgung des Stoffwechsels mit allen wichtigen Makro- und Mikronährstoffen.

Ein möglicher Nährstoffmangel soll durch den übermäßigen Verzicht auf tierische Produkte durch eine ausgewogene Ernährung vorgebeugt werden.

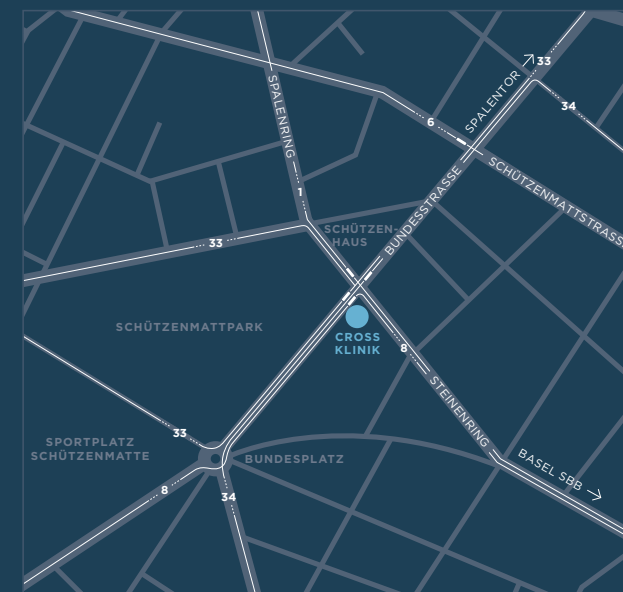
Adresse

crossklinik/crossphysio
Swiss Olympic Medical Center
Bundesstrasse 1, CH-4054 Basel
Telefon +41 61 285 10 10, Fax +41 61 285 10 11
info@crossklinik.ch

Öffnungszeiten

Die aktuellen Öffnungszeiten finden Sie auf unserer Website: www.crossklinik.ch

genaue Informationen zu Anfahrt mit ÖV sowie Privatfahrzeugen finden Sie ebenfalls auf unserer Website: www.crossklinik.ch



Nährstoffe die in der pflanzlichen Kost kritisch sein können:

Kombiniere eisenhaltige Lebensmittel mit einer Vitamin C-reichem Obst/Gemüse um die Aufnahme im Darm zu erhöhen!

Sportler und Pflanzliche Ernährung:

Nährstoffe	Pflanzliche Quelle	Mögliche Kombinationen:	Phase	
Eisen	Pfifferlinge, Hülsenfrüchte, Hafer, Spinat, Hirse, (mit Vitamin C aufnehmen = erhöht die Aufnahme)	<ul style="list-style-type: none"> - Rote Beete Salat mit Orangensaft - Hülsenfrüchte mit Paprika als Rohkostbeilage - Haferflockenmüsli mit Orange oder Erdbeere 	Basisernährung	Ausgewogene Mahlzeitenzusammenstellung. Proteinquellen im Fokus.
Protein	Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Sojaprodukte (Tofu, Seitan)	<p>Proteingehalt erreichen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Lupinen, etc. 2-3 x wöchentlich) - Kürbis-/Sonnenblumenkerne oder Erdnüsse, Cashewkerne täglich ins Müsli oder als Mahlzeitentopping verwenden - Haferflocken statt Cornflakes bevorzugen - Tofu und Tempeh als Proteinquelle - Sojaprodukte bspw. als Pflanzliche Milchalternative 	Supplemente	Vit. B12 Je nach Bedarf: Vit. D, Eisen, Selen, Zink, Calcium
Vitamin B12	Angereicherte Lebensmittel, Nahrungsergänzungsmittel		Regeneration	Vegane Proteinshakes auf Erbsen-, Reis-, Hanf- oder Sojabasis
Vitamin D	Pilze und regelmäßige Sonnenbäder			Mahlzeit nach dem Training: Kohlenhydrat-Protein-Mischung

Zink
Weizenkeime, Hafer, Hülsenfrüchte, Brokkoli

Calcium
Grünkohl, Spinat, Brokkoli, Sellerie, Kohlrabi, Kresse

Entweder zum Würzen verwenden oder in hochkonzentrierter Form in einem Tee oder Getränk Ihrer Wahl.



Kurz und knapp:

Durch eine abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl mit einer genauen Planung aller wichtigen Komponenten kann die Versorgung eines Sportlers gewährleistet werden. Der Vitamin- und Mineralstoffhaushalt sollte dabei überwacht werden und bei Bedarf durch Supplementierung unterstützt werden.