



## TIPPS FÜR BESSERESSER

### **Ausgewogen is(st) besser!**

Der Schlüssel für eine ausgewogene Ernährung ist relativ einfach: Iss regelmäßig, bunt und vielfältig! Im Kern heißt das, einen hohen Anteil komplexer Kohlenhydrate (vornehmlich durch Vollkornprodukte), verschiedene Eiweißquellen (vornehmlich pflanzlicher Herkunft), mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse, ausreichend Flüssigkeit (vornehmlich kalorien- und koffeinfrei) sowie Salz, Süßigkeiten und Alkohol nur in Maßen zu sich zu nehmen. Dabei sollte die tägliche Kalorienzufuhr nach Maßgabe der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zu 55 – 60 Prozent aus Kohlenhydraten, 25 – 30 % aus Fett und 10 – 15 % aus Eiweiß bestehen. Empfehlenswerte Kohlenhydratlieferanten sind Getreide(produkte), Vollkornbrot, Kartoffeln, Gemüse und Obst. Sie enthalten zugleich viele andere Nährstoffe wie Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Da Süßigkeiten und Limonaden einen hohen Anteil an Einfachzuckern enthalten, sollte diese nur in Maßen verzehrt werden. Gute Eiweißlieferanten sind Fisch, Fleisch, Eier, Milch(produkte) sowie Hülsenfrüchte. Als Fettquelle bieten sich Produkte mit einem hohen Anteil mehrfach ungesättigter Fettsäuren an, zu finden in Seefisch (Makrele, Hering oder Lachs) und pflanzlichen Ölen wie Raps- oder Walnussöl. Bereiten Sie ihre Speisen schonend und schmackhaft zu, nehmen Sie sich Zeit und genießen ihr Essen. Ab und zu dient als kleiner Motivationsschub noch ein Blick auf das Gewicht und es läuft rundum leichter.



## **TIPPS FÜR BESSERES**

### **Nicht auf dem Trocknen laufen!**

Folgt man den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, so sollten unmittelbar vor dem Lauf 0,3 bis 0,5 Liter Flüssigkeit aufgenommen werden. Wer das beherzigt und auch über den Tag für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sorgt bzw. die Tagesbilanz im Auge hat, braucht bei Laufbelastungen bis 60 Minuten unterwegs nicht trinken. Besteht dennoch ein Durstgefühl, so reicht Wasser. Nach dem Lauf können dann Mineralwasserschorlen wie die klassische Apfelschorle (ein Drittel Saft, zwei Drittel natriumreiches Mineralwasser) das entstandene Flüssigkeitsdefizit ausgleichen. Wenn der Urin wieder nahezu farblos ist, so hat man genug getrunken. Wer Probleme mit der Trinkmenge hat, der sollte bei der Tagesbilanz besonderen Wert auf wasserreiche Nahrungsmittel wie Kaltschale mit Obst, einfache Brühen, Gurken- / Tomatensalat, Spargel, Zucchini, Melone, Apfelsine, Ananas und Weintrauben legen.