

Ballplanet – Ernährungs ABC

1. Ernährung

- Eine ausgewogene Ernährung macht dich konzentrationsfähiger im Training.
- Sie gibt dir Kraft, um ein Wettkampf erfolgreich durchzustehen.
- Eine vollwertige Ernährung stärkt die Abwehrkräfte, beeinflusst die Leistungsfähigkeit und belebt das Wohlbefinden.

2. Nährstoffgruppen

Nährstoff	Bedeutung	Energiegehalt [1g]	Lebensmittel Bsp.
Kohlenhydrate	Energieträger	4 kcal	Brot, Kartoffeln, Reis
Proteine	Benötigt beim Muskel- und Zellaufbau	4 kcal	Eier, Milchprodukte, Samen, Hülsenfrüchte
Fette	Notwendig für Stoffwechselprozesse	9 kcal	Fisch, Milchprodukte, Nüsse, Samen, Avocado
Vitamine/ Mineralien	Stärken das Immunsystem	0 kcal	Obst, Gemüse, Nüsse und Hülsenfrüchte
Wasser	Notwendig für Stoffwechselprozesse	0 kcal	

3. 10 Regeln zum vollwertigen Essen und Trinken der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.

Regel	Bedeutung für Tennisspieler
1. Lebensmittelvielfalt genießen	Iss abwechslungsreich
2. Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“	Drei Hand voll Obst und zwei Hände Gemüse am Tag, z.B.: Birne, Banane, Heidelbeere, Kohlrabi, Möhre oder Tomate
3. Vollkorn wählen	Entscheide dich für Vollkornbrötchen, -nudeln oder Naturreis
4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen	Iss oder trink täglich Milchprodukte, wie Jogurt oder Milch. Versuch zwei Mal Fisch zu essen. Z.B. Lachs, Heilbutt oder Garnelen
5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen	Vermeide frittierte Speisen
6. Zucker und Salz einsparen	Wenn ein Essen besser schmecken soll, dann probiere es mit Kräutern zu würzen
7. Am besten Wasser trinken	Trinken Sie ca. 1,5 Liter ungesüßte Getränke, wie Wasser oder Tee am Tag
8. Schonende zubereiten	Gare deine Lebensmittel. Versuch stark verbrannte Sachen zu vermeiden
9. Achtsam essen und genießen	Gönnen dir eine Pause für deine Mahlzeiten. Nimm die mindestens 15 Minuten Zeit.
10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben	Versuch dich jeden Tag zwischen 30 und 60 Minuten am Stück zu bewegen.

4. Energiehaushalt

- Körper tägliche Funktion Energie

Altersbereich	Benötigte Energie [kcal]	
	Männlich	Weiblich
7 bis < 10 Jahre	1200	1100
10 bis < 13 Jahre	1700	1500
13 bis < 15 Jahre	2300	1900
15 bis < 19 Jahre	2600	2000
19 bis < 25 Jahre	2400	1900
25 bis < 51 Jahre	2300	1800
51 bis < 65 Jahre	2200	1700
65 Jahre und älter	2100	1700

Tab.: Benötigte Kcal pro 24 Stunden bei leichter körperlicher Belastung

5. Hinweise für Training, Punktspiele und Turniere

	Im Training	
	< 90 Minuten	> 90 Minuten
Wann wird gegessen?	Letztes Mahlzeit 60 Minuten vor Beginn.	Letzte Mahlzeit 60 Minuten vor Beginn. In Pausen essen
Was wird gegessen?	Wenn nötig Birnenstück, ein Stück Riegel	Ein Stück Banane, Birne oder Riegel
Was wird getrunken?	Wasser oder Saftschorle still	
Wann wird getrunken?	In jeder Pause mindestens einen Schluck	

Punktspiel	
Wann wird gegessen?	Letztes Mahlzeit 1,5 Stunden vor dem Einzel und 30 Minuten vor dem Doppel. Beim Seitenwechsel ab dem zweiten Satz.
Was wird gegessen?	Vor dem Spiel viele Kohlenhydrate, z.B.: Brötchen mit Marmelade oder Nudeln Carbonara. Im Spiel ein Stück Apfel, Banane, Birne oder Riegel. Ein Butterkeks
Was wird getrunken?	Wasser, Saftschorle still oder Iso-Trink
Wann wird getrunken?	Bei jedem Seitenwechsel mindestens einen Schluck.

Turnier	
Wann wird gegessen?	Letztes Mahlzeit 1 Stunde vor dem nächsten Spiel..
Was wird gegessen?	Zwischen den Spielen Proteine und Kohlenhydrate, z.B. Würstchen im Brötchen, Melone oder Nudeln mit Bolognese
Was wird getrunken?	Wasser, Saftschorle still oder Iso-Trink
Wann wird getrunken?	Zwischen den Spielen ein Schluck aller 30 Minuten

6. Quellen

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
- Ernährungstrainer der Deutschen Fitnessakademie
- World Health Organisation