



[www.powerbar-europe.com](http://www.powerbar-europe.com)

## Hubert Rattin

- 5-facher Ironman Finisher
- Dipl. Ernährungs- und Gesundheitstrainer
- Referent und Ausbilder der  
BFI Wellnesstrainerausbildung



### Information zu Basisernährung:

Die Basisernährung sollte aus qualitativ-hochwertigen Lebensmitteln ( Vollkornprodukte, Obst, Gemüse) bestehen! Trotz dieser doch sehr einfachen Umsetzbarkeit, wird genau diese so wichtige Vollwert- Basisernährung oft überhaupt nicht ins tägliche Leben eingebaut. Viel mehr werden Produkte mit einem viel zu hohem Zucker und Fettgehalt, sowie schon zerkochte und überhitzte Lebensmittel in großen Mengen verzehrt! Die Folgen sind nicht zu übersehen. Eine Welle von Mangelerscheinungen, Müdigkeit und Krankheiten, die nachweislich von schlechter Basisernährung stammt ist die Folge!

Mind. 4-5 Obst und Gemüseportionen / Tag sind notwendig, um einen NICHT trainierenden Menschen mit den notwendigsten Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen!

### Wie viel Sportnahrungsmittel braucht man? Und Was setze ich am Besten ein?

Die Menge setzt sich aus dem Trainingsumfang und der Intensität zusammen! Nicht zu vergessen, dass die Meisten einer Arbeit nachgehen. Und diese so alltägliche Arbeitsbelastung ist nicht zu unterschätzen!

Wenn jeder mal ganz kurz nachdenkt, wie oft man trainiert, **ohne** etwas davor gegessen zu haben! Wenn 2-3 Stunden vor dem Training nichts gegessen wird, sind die Energiespeicher nicht gefüllt! Wie sollte ein Training effektiv sein, ohne die dafür notwendige Energie dafür zu haben? Ganz zu schweigen wie das Ergebnis aussehen wird, wenn wir mit leeren Energiespeicher in einen Wettkampf gehen!

Wenn man andererseits z.B. einen Teller Nudeln( sogar 1,5 – 2 Stunden) vor dem Training/Wettkampf essen sollte, ist diese GUTE Nahrung doch zu diesem Zeitpunkt nicht geeignet!

### **Meine Empfehlung:**

Wenn längere Zeit ( 1,5-2 Stunden) vor dem Training nichts gegessen wird, empfiehlt es sich vorher z.B. einen Energieriegel zu essen! Dieser ist sehr leicht verdaulich und der Körper ist mit ausreichend Energie versorgt!

### **Eiweiß nur für Kraftsportler?**

Nein!! Gerade im Ausdauersport gewinnt Eiweiß immer mehr und mehr an Bedeutung! Der Ausdauersport beinhaltet oft sehr hohe Umfänge ( von 2 – 7/8 Stunden)!

Je länger, und intensiver die Ausdauereinheit, desto mehr hat man die Chance, die Muskulatur WEG ZU TRAINIEREN!! Verlorengegangene Muskulatur bedeutet Leistungsverlust! Dieser Muskelabbau ist dann aber sehr mühselig wieder auszugleichen!

### **Wie viel Eiweiß ist pro Tag notwendig?**

ACHTUNG: Ein nicht trainierender Mensch braucht mind. 0,8- 1g/ Kg Körpergewicht / Tag, um die Muskulatur und die Stoffwechselprozesse aufrecht zu erhalten!! Ein Ausdauerathlet braucht hingegen 1,5- max.1,8g/Kg Körpergewicht!!!

Jetzt mal eine einfache Rechnung: ein Mensch mit 50 / 60 Kg braucht mind. 75g-90g Eiweiß aufgeteilt PRO TAG!!! Das ist ziemlich viel an Fleisch, Eier und Milchprodukten die man da essen sollte! Noch dazu liefert Fleisch, Eier, Milchprodukte zu viel Fett und Cholesterin!

### **Meine Empfehlung:**

**1-(2x) täglich**, zusätzlich zur Basisernährung, vorwiegend NACH dem Training je 1 0,5l Eiweiß Shake!

Ein 0,5l Shake liefert ca. 30g hochwertiges Eiweiß, auf sehr Fettarme und Cholesterinarme Weise!