

Welche Faktoren beeinflussen meine Ernährung als Athletin? Welche Tipps kann ich berücksichtigen?

Joëlle Flück, Simone Reber

Eine auf die individuellen Bedürfnisse und den Bedarf ausgerichtete Ernährung ist ein Schlüsselfaktor für die sportliche Leistung, sowie Gesundheit einer Athletin.
Arbeite dich Stufe um Stufe nach oben, um gesund und leistungsfähig zu sein.



Energieverfügbarkeit

- beeinflusst Training und Gesundheit
- Ausbleiben der Regelblutung kann ein Zeichen für tiefe Energieverfügbarkeit sein
- Vermeide lange Phasen mit tiefer Energieverfügbarkeit (v.a. während der Saison)
- Weitere Informationen in der [Infografik RED-S](#)



Flüssigkeitshaushalt

- Zu wenig Flüssigkeit im Körper macht müde und wirkt sich u.a. negativ auf Konzentration, sowie Erholungs- und Leistungsfähigkeit aus
- Achte auf eine genügende Flüssigkeitszufuhr im Alltag (1,5 bis 2 Liter)
- Führe im/nach dem Training zusätzlich Flüssigkeit zu (Ausgleich des Schweißverlusts)
- Weitere Informationen in der [Infografik Flüssigkeitsbilanz](#)



Makronährstoffe

- Timing, Menge und Qualität der Nährstoffe sind zur Optimierung der Adaptationsprozesse und Gesundheit entscheidend
- Erhöht sich das Volumen oder die Intensität des Trainings, erhöht sich der Energie-/Nährstoffbedarf
- Achte auf eine bedarfsdeckende Kohlenhydratzufuhr (je nach Training)
- Achte auf die Zufuhr von gesunden Fettsäuren (Fisch, Pflanzenöle, Nüsse)
- Nimm 3–5 Proteinportionen à 0,4 g × dein Körpergewicht pro Tag zu dir



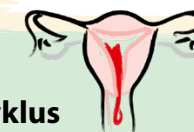
Mikronährstoffe

- Athletinnen haben einen erhöhten Eisenbedarf (Blutverluste im Zyklus)
- für die Knochengesundheit sind Vitamin D und Kalzium zentral
- Lass Eisen- und Vitamin-D-Status regelmässig überprüfen
- Kontrolliere deine Kalziumzufuhr über die Ernährung



Trainingsvolumen und -intensität

- Trainingsdauer, -intensität sowie -inhalt entscheiden über die notwendige Menge der Nährstoffzufuhr
- Achte auf eine genügende Kohlenhydratzufuhr vor und während dem Training
- Führe Proteine, Kohlenhydrate und Flüssigkeit direkt nach dem Training zu



Zyklus

- Hormonelle Veränderungen während dem Zyklus können sich auf den Stoffwechsel auswirken
- Aktuell fehlt die Evidenz, die Ernährung an die Zyklusphasen anzupassen
- Achte bei Heisshungerattacken während dem Zyklus auf die Energiebilanz (vermeide Zucker, achte auf gesunde Kohlenhydrat-, Protein- und Fettquellen)
- Weitere Informationen in den [Infografiken Zyklus](#)

Körperbild und Essverhalten

- Athletinnen haben ein erhöhtes Risiko, ein gestörtes Essverhalten zu entwickeln
- Gründe dafür: Idealisiertes Körperbild, Druck, Perfektionismus, gewichtssensitive Sportart
- Arbeite mit und nicht gegen deinen Körper



- Eine [Fachperson in Sporternährung](#) kann dich unterstützen. Auch bei Veränderung der Ernährungsweise (Bsp. Vegan, Unverträglichkeiten etc.).
- Beobachte und tracke deinen Zyklus sowie allfällige Begleitsymptome; nimm bei Unregelmässigkeiten oder Beschwerden mit einer Fachperson Kontakt auf.