



PRESSEINFORMATION

Iss dich fit!

Was Sportler auf dem Teller haben sollten

Heilbronn, im Mai 2014 | Warme Sonnenstrahlen, blauer Himmel – der Sommer ist da und lockt uns zu sportlichen Aktivitäten nach draußen. Damit der Körper beim Sport die gewünschte Leistung bringen kann, ist eine ausgewogene Ernährung wichtig. Durch sie wird er optimal mit den notwendigen Nährstoffen, Vitaminen und Mineralien versorgt. Auch Freizeitsportler sollten Wert auf die Auswahl ihrer Lebensmittel legen.

„Die Ernährung eines Sportlers unterscheidet sich von der eines Nicht-Sportlers primär in der Quantität. Grundsätzlich benötigt man bei regelmäßiger körperlicher Belastung mehr Energie, Flüssigkeit sowie Vitamine und Mineralstoffe“, erklärt Dr. Stephanie Mosler, Ernährungswissenschaftlerin am Universitätsklinikum Ulm im Bereich Sportmedizin und Ernährungsberaterin am Olympiastützpunkt Stuttgart.

Für eine optimale Leistungsbereitschaft sollte die Basisernährung leicht und kohlenhydrathaltig sein: eine abwechslungsreiche Mischkost mit Obst, Gemüse, Vollkorngetreideprodukten, Kartoffeln und fettarmen tierischen Lebensmitteln wie Milchprodukte, Fleisch sowie Fisch ist ideal. Neben einer erhöhten Flüssigkeitsaufnahme ist zudem auf eine ausreichende Salzzufuhr zu achten – etwa indem man beim alltäglichen Kochen und Würzen hochwertiges Speisesalz, beispielsweise von Bad Reichenhaller, verwendet.



Die Rolle des Mineralstoffs Natrium

Wissenschaftlich betrachtet handelt es sich bei Speisesalz um eine Verbindung aus Natrium und Chlorid. Diese beiden Mineralstoffe sind neben Kalium, Magnesium und Calcium für Sportler besonders relevant. Denn sie ermöglichen das Weiterleiten von Reizen und das Anspannen von Muskeln. Natrium ist darüber hinaus auch für die Regulation des Flüssigkeitshaushalts verantwortlich. Durch Schwitzen wird es allerdings ausgeschieden. Der Verlust muss in jedem Fall ausgeglichen werden, sonst können schon während der Ausübung des Sports Mangelerscheinungen wie ein Leistungsabfall auftreten. Außerdem kann Natriummangel zu niedrigem Blutdruck und einer erhöhten Herzfrequenz führen. „Der Mangel von Salz im Blut gehört zu den größten Gesundheitsrisiken bei sehr langen Ausdauerbelastungen“, bestätigt Dr. Mosler, „so wurde zum Beispiel nach dem Neuseeland-Ironman bei einem Fünftel der Athleten ein Natriummangel festgestellt. Dieser musste bei einem großen Teil der Sportler medizinisch behandelt werden.“

Mit der richtigen Ernährung die Versorgung sicherstellen

Eine ausreichende Versorgung mit Natrium kann durch salzhaltige Getränke oder Speisen ausgeglichen werden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. empfiehlt, sechs Gramm Salz täglich zu sich zu nehmen. Je nach Jahreszeit und physischer Belastung kann der optimale Salzbedarf jedoch zwischen vier bis acht Gramm pro Tag schwanken. Was also sollte ein Freizeitsportler auf dem Teller haben? Für Dr. Mosler ist die Antwort klar: „Vor dem Sport empfehle ich eine leicht verdauliche, kohlenhydratreiche, fett- und ballaststoffarme Mahlzeit.“ Ideal sei es, drei Stunden vor körperlicher Anstrengung ein Gericht wie beispielsweise die Karotten-Tomaten-Suppe nach dem Rezept von Deutschlands bekanntester Salzmarke Bad Reichenhaller zu verzehren. Neben diesem gibt es auf der Rezeptseite unter www.bad-reichenhaller.de weitere Anregungen für leckere Gerichte.



Rezept Karotten-Tomaten-Suppe

Zutaten (4 Personen): 40 g Butter, 3 Schalotten, 3 Karotten, 5 Tomaten, 1 l Karottensaft (100 % Karotte), 1 l Tomatensaft, 250 ml Sahne, Pfeffer und Bad Reichenhaller MarkenSalz.

Zubereitung: Die Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten und Karotten würfeln und mit den geviertelten Tomaten für 10 Min. anschwitzen. Den Karotten- und Tomatensaft zugeben, um ein Drittel einkochen lassen, mixen und passieren. Die passierte Suppe erneut in einen Topf gießen, Sahne und einen Teelöffel Butter zugeben, aufkochen lassen und mit einem Mixstab aufschäumen. Nun noch mit Salz und Pfeffer abschmecken – fertig!

Bildmaterial



BRH_Joggendes_Paar.jpg

Für eine optimale Leistungsbereitschaft sollte die Basisernährung von Sportlern leicht und kohlenhydrathaltig sein.



BRH_Tomatensuppe.jpg

Gerichte wie eine Karotten-Tomaten-Suppe liefern Sportlern die richtige Energie, ohne den Körper zu belasten.

© Bad Reichenhaller/ Kzenon/Fotolia.com

Das Bild darf nur im Zusammenhang mit dem Inhalt dieser Meldung verwendet werden.



BRH_MarkenSalz_500gDose.jpg

BRH_MarkenSalz_500gPaket.jpg

Hochwertiges Speisesalz, wie etwa das Bad Reichenhaller MarkenSalz, muss mit der Nahrung aufgenommen werden: Denn Salz ist wichtig für den Wasserhaushalt und weitere Stoffwechselvorgänge im Körper.

Über Bad Reichenhaller

Bad Reichenhaller ist eine Marke der Südsalz GmbH, die für hochwertiges MarkenSalz aus den Tiefen der Alpen steht. Gewonnen aus der natürlichen Alpensole des Bad Reichenhaller Beckens garantiert es höchste Qualität beim Würzen, Kochen und Backen. Als „weißes Gold“ hat das salzhaltige Quellwasser schon vor hunderten von Jahren seinen Ursprungsort berühmt gemacht. Heute ist Bad Reichenhaller die bekannteste Marke im deutschen Speisesalzsegment. Das Produktportfolio von Bad Reichenhaller umfasst MarkenSalze ohne und mit Zusatz von Vitaminen und Spurenelementen für eine ausgewogene Ernährung sowie eine große Auswahl an GewürzSalzen und GewürzSalzMühlen. Mehr Informationen: www.bad-reichenhaller.de

Hochauflösendes Bildmaterial finden Sie im Anhang, der Abdruck ist honorarfrei bei Angabe der Bildquelle „Bad Reichenhaller“ bzw. wie oben angegeben.

Wir freuen uns über ein Belegexemplar.

Bitte nehmen Sie, z. B. bei Rückfragen und Interviewwünschen oder wenn Sie anderes Bildmaterial benötigen, Kontakt mit uns auf!

Kontakt:

Südsalz GmbH
Lena Backfisch
Tel.: 07131/6494-1866
E-Mail: lena.backfisch@suedsalz.de
www.bad-reichenhaller.de

Pressekontakt:

Ansel & Möllers GmbH
Yvonne K. Dick | Tanja Rupp
Tel.: 0711/92545-12
E-Mail: y.dick@anselmoellers.de
www.anselmoellers.de