

ERNÄHRUNG IM FOKUS

ZUCKER



Zucker kommt natürlich in Lebensmitteln vor oder wird im Verarbeitungsprozess zugefügt. Er zählt zu den **Kohlenhydraten** und ist ein schneller Energielieferant.

Einfachzucker

Glukose, Fruktose, Galaktose

Zweifachzucker

Haushaltszucker (Saccharose)

Milchzucker (Laktose)

Malzzucker (Maltose)

Kombination aus diesen Bausteinen

Zucker in natürlichen Lebensmitteln



- ✓ frisches Obst, Säfte & getrocknete Früchte (Rosinen, Datteln, Aprikosen, Feigen, etc.)
- ✓ Milch und helle Milchprodukte (Buttermilch, Joghurt, Topfen, Frischkäse etc.)
- ✓ Honig, Sirup, Agavendicksaft

Zugesetzter Zucker



- ✓ Abgepacktes Brot, süße & salzige Backwaren, süße & salzige Snacks
- ✓ Fertige Müsli/Porridge Mischungen, Cornflakes
- ✓ Milchprodukte wie Trinkkakao, Fruchtjoghurt, Pudding
- ✓ Fertige Salate & Dressings, Tiefkühlgerichte, Fast Food
- ✓ Limonaden, Energy Drinks, Wellnessgetränke (z.B. Römerquelle Emotion)
- ✓ Wurstwaren, Tomatensoße und vieles mehr..

No sugar? No way!

Zucker bietet **wertvolle, schnelle Energie** vor dem Training und während langer, intensiver Belastung.



- ⇒ **gezielter Einsatz** in der Sporternährung, ABER: Überschuss im Alltag vermeiden
- ⇒ Lebensmittel mit viel **zugesetztem** Zucker: viel Energie, aber wenig andere Nährstoffe
- ⇒ verdrängen nährstoffreichere Lebensmittel

Fazit: Fokus auf die natürlichen Quellen, zugesetzten Zucker im Alltag vermeiden.

ZUGESETZTER ZUCKER - ALTERNATIVEN

Wenn du deinen Fokus im Alltag* auf natürliche Quellen legst, ...

- holst du mehr Nährstoffe heraus
- sorgst du für eine bessere Sättigung
- hält die Energie länger an

**Reminder*

Kurz vor dem Training und an Wettkampftagen liegt der Fokus auf schneller Energie & guter Verträglichkeit.

Knuspermüsli, Cornflakes, Müslimischungen



- ⇒ Eigenes Müsli: Haferflocken, Zimt, Leinsamen, Walnüsse, Rosinen, Obst + Milch
- ⇒ Schoko Porridge: Haferflocken, Kakao, Banane, Haselnüsse + Milch
- ⇒ Joghurt-Frucht-Bowl: Banane, Beeren, gepuffter Dinkel + Joghurt / Skyr / Topfen

Toast mit Butter & Marmelade / Nutella



- ⇒ Schwarzbrot mit Erdnussmus & Banane
- ⇒ Vollkornbrot mit Topfen, Erdbeeren & Honig
- ⇒ Knäckebrot mit Frischkäse & Zimt
- ⇒ Selbst gemachte Bananen Pancakes mit Joghurt

Gesüßte Getränke



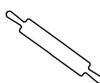
- ⇒ Zuckerfreie "Zero"-Variante als Übergangslösung
- ⇒ Stark verdünnter Saft
- ⇒ Abgekühlter Früchtetee, Wasser mit Zitrone / Gurke / Minze

Süßigkeiten



- ⇒ getrocknete Früchte, z.B. Aprikosen, Cranberries, Datteln, Feigen
- ⇒ Haferriegel, Reiswaffel mit Frischkäse & Honig
- ⇒ dunkle Schokolade, selbst gemachter Schokopudding
- ⇒ Studentenfutter, Energieriegel aus getrockneten Früchten und Nüssen

Beim Backen



- ⇒ Süßen mit Zimt, Vanille, Kardamom
- ⇒ Süße Früchte verwenden: Banane, Apfelmus, Datteln, Rosinen
- ⇒ Honig, Agavendicksaft, Dattelsirup