

ERNÄHRUNG IM FOKUS

ERNÄHRUNG IM HEIM



Das Speisenangebot in Wohnheimen ist häufig nicht an die Bedürfnisse von Sportler*innen angepasst. Möglicherweise reichen die Mengen nicht aus, die Zusammenstellung der Mahlzeiten ist nicht optimal oder die Essenszeiten sind schwer vereinbar mit den Trainingszeiten.

Einige Tipps und Tricks können helfen, das Speisenangebot selbständig mit den notwendigen Nährstoffen zu ergänzen und das meiste aus der täglichen Ernährung herauszuholen.

STEP 1: WIE SOLLTE MEINE MAHLZEIT AUSSEHEN?



Kohlenhydrate: Brot, Nudeln, Reis, Risotto, Kartoffeln, Couscous, Gnocchi, Polenta, ...

Eiweiß: Fisch, Fleisch, Eier, Milchprodukte (Käse, Topfen, Joghurt, Milch), Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Tofu, ...

Gemüse: als Rohkost, als Salat, gekocht oder verarbeitet in Suppen und Soßen

Obst: frisch als Snack oder als Dessert

Fett: als pflanzliche Öle (z.B. zum Anbraten oder in Dressings), Samen, Kerne und Nüsse

Abbildung: Der Athlet*innenteller für eine Hauptmahlzeit (2021); Kooperationsprojekt „GEMEINSAM G' SUND GENIESSEN – Sporternährung für Jugendliche“, Fach- und Koordinationsstelle Ernährung des Gesundheitsfonds Steiermark. www.gemeinsam-genieessen.at

STEP 2: WELCHE UTENSILIEN HABE ICH ZUR VERFÜGUNG?

Einige Küchenutensilien können im Wohnheim hilfreich sein, um sich eigenständig besser versorgen zu können:

- ✓ Wasserkocher (z.B. für Porridge, Instant-Nudelsuppen, fertige Couscous-Mischungen zum Aufgießen)
- ✓ Smoothie-Maker mit Trinkbecher (z.B. für selbstgemachte Milch-/Joghurtshakes, Obst-/Gemüse-Smoothies)
- ✓ To-Go-Besteckset & Tupperboxen
- ✓ Zip-Beutel und Verschluss-Klipps zum Aufbewahren von angebrochenen Verpackungen
- ✓ Shaker-Bottle (für die eventuelle Ergänzung mit Eiweiß- oder Kohlenhydratdrinks)
- ✓ Kühlschrank oder Kühlbox (für angebrochene oder kühlpflichtige Lebensmittel)



ERNÄHRUNG IM FOKUS

STEP 3: WIE KANN ICH MEINE MAHLZEIT ERGÄNZEN?

| | KOHLLENHYDRATE | EIWEISS | OBST/GEMÜSE | ENERGIE/KALORIEN |
|-----------|---|--|--|--|
| UNGEKÜHLT | <ul style="list-style-type: none"> + Knäckebrötchen + Vollkorn-Cracker + Reis-/Maiswaffeln + Schnittbrot / Weckerl / Pumpnickel + Haferriegel + Getrocknete Früchte: Datteln, Feigen, Aprikosen, Apfelringe + Frisches Obst + Kleine Saft-Packungen | <ul style="list-style-type: none"> + Gekochte Eier + Aus der Dose: Kichererbsen, Bohnen, Thunfisch (z.B. als Ergänzung in Reisgerichten oder Salaten) | <ul style="list-style-type: none"> + Länger haltbares Obst (Äpfel, Bananen, Birnen, Orangen) | <ul style="list-style-type: none"> + Nüsse, Pistazien, Kürbiskerne, Nussmus + Studentenfutter + Zusätzliche Auswahl aus den ersten drei Spalten |
| GEKÜHLT | <ul style="list-style-type: none"> + Smoothies + Müsli mit Milch / Joghurt | <ul style="list-style-type: none"> + Trinkjoghurt + Buttermilch / Milch + Cottage Cheese + Skyr, Topfen + Schinken, Käse + Mozzarella-Bällchen + Räuchertofu + Falafel + Hummus + Topfenaufstriche + Magerer Frischkäse + Räucherlachs | <ul style="list-style-type: none"> + Kürzer haltbares Obst (Trauben, Beeren) + Frisches Gemüse als Rohkost (Karotten, Gurke, Paprika, Tomaten, Radieschen) + Obstsalat, gemischte Salate aus dem Supermarkt + Obst- und Gemüse-Smoothies | <ul style="list-style-type: none"> + Sandwiches / Nudelsalate / Wraps aus dem Supermarkt + Selbst belegte Weckerl + Trinkkakao |

STEP 3: BRAUCHT ES NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL?



Reicht die Versorgung über Lebensmittel nicht aus oder ist die Umsetzung mit begrenzten Mitteln zu herausfordernd, kann der Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll sein. So kann beispielsweise ein sehr eiweißarmes Abendessen flexibel mit einem Eiweißshake aufgewertet werden. Zum gezielten Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln sowie zur Auswahl von sicheren Produkten ist der Kontakt zur Sporternährungsberatung empfohlen.

