

Donnerstag, 22. November 2018

Vortrag: Ernährung für Sportler

EMSDETTEN. „Wie sieht eine gesunde Ernährung aus? Welche Besonderheiten sollten Sportler beachten?“

Diesen Fragestellungen begegnete Anja Sickinger in ihrem Vortrag für die Leistungssportler im Martinum. Kurzweilig stellte sie vor, wie leistungsdeterminierend die Ernährung ist und welche ernährungsphysiologischen Prozesse in Körper ablaufen. Im Zentrum des Vortrags stand die Nährstoffpyramide der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und deren Anpassung für Sportler.

Dafür wurde zunächst der Grundumsatz erläutert und anschließend die individuellen Leistungsumsätze für jede Sportart berechnet. Angereichert war der Vortrag mit zahlreichen Ernährungsmythen. „Wir sind bisher immer davon ausgegangen, dass eine fettreiche Nahrung zu einer Leistungssteigerung von Sportlern führt, da Fett sehr viel Energie enthält“, staunten einige Schüler nach dem Vortrag. Im Anschluss waren die Schüler eingeladen, in einem Workshop ihr Ernährungsverhalten zu reflektieren. Hier wurden individuelle Hinweise zu Ernährungsgewohnheiten gegeben und es wurde klar gesagt, dass Süßigkeiten erlaubt sind, solange sie in Maßen genossen werden. „Wir sind sehr froh, dass uns der Förderverein die Möglichkeit gibt, unsere Leistungssportförderung mit diesem Baustein zu erweitern“, freute sich Leistungssportkoordinator Stefan Lesch. „Es ist super, dass unsere Schüler so sportinteressiert sind. Daher möchten wir sie nicht nur auf der sportpraktischen Ebene mit sportartspezifischem Training, sondern auch mit dem theoretischen Hintergrundwissen zum Leistungssport unterstützen,“ unterstrich der stellvertretende Schulleiter Olaf Cimanowski die Bedeutung der Veranstaltung.