

- Mehr
- Ausdauer
- Kraft

Ernährungsgrundsätze

1. Weniger Kohlenhydrate
 Kohlenhydrate lassen den Insulinspiegel schnell ansteigen (insbesondere Zucker). Nach 2-3 Stunden sinkt der Insulinspiegel genau so schnell wieder und ruft ein Hungergefühl hervor. **Durch die ständige Insulinproduktion kann es zu einer Insulinrestistenz kommen, die zu der in den letzten Jahren stark zunehmenden Diabetis führt.** Dies passiert bei eiweißreicher Nahrung nicht, so dass diese viel länger satt macht. Zu den Kohlenhydraten zählen insbesondere:
 - Brot, Reis, Nudeln, Kartoffeln
 - Säfte
 - Obst
 - Süßigkeiten und Zucker

2. Mehr Eiweiß
 Aminosäuren sind die Elementarbestandteile des Eiweißes und somit Grundbausteine unserer Muskulatur. Sie können nur teilweise vom menschlichen Organismus selbst hergestellt werden. Dementsprechend erfolgt auch eine Einteilung der 22 Aminosäuren in 14 nicht essentielle (vom Körper bereitstellbar) und 8 essentielle (über Ernährung zuzufügen).
 Die 8 essentiellen Aminosäuren sind: Lysin, Valin, Leucin, Methionin, Isoleucin, Threonin, Phenylalanin und Tryptophan.
 Die 14 nicht essentiellen sind: Histidin, Arginin, Cystin, Cystein, Tyrosin, Alanin, Serin, Glutamin, Glutaminsäure, Asparagin, Asparaginsäure, Glycin, Prolin, Ornithin.
 Reich an Eiweiß sind:
 - (Frisch-)Käse, Quark, Nüsse, Eier, Joghurt (mild, d.h. ohne bzw. wenig Zucker)
 - Gemüse
 - Fisch, Fleisch, Wurst

3. Regelmäßiges Essen
 Schon morgens in Ruhe frühstücken, am besten Vollkornbrot mit Obst und Gemüse oder Müsli (aber auf Kohlenhydrate und Zucker auf der Verpackung achten) mit Joghurt, Quark o.ä.
 Zwischen Frühstück und Mittag sowie Mittag und Abendbrot jeweils eine Zwischenmahlzeit mit wenig Kohlenhydraten, d.h. eher Gemüse (z.B. Gurke, Tomate oder Paprika mit Frischkäse) als Obst (mehr saures als süßes wegen des Vitamin C-Gehaltes).

4. Zwischenmahlzeiten
 Damit gar nicht erst Hunger entsteht, schon frühzeitig einen kleinen Snack zu sich nehmen, allerdings kohlenhydratarm, also lieber Gemüse, ein paar Nüsse, Joghurt, Quark.

5. Ausreichend Flüssigkeit (1-2 Liter/Tag)
 Am besten Wasser ohne Kohlensäure, auch Tees. Keine (wenig) Säfte, Cola u.ä., in Maßen Kaffee.