

# **Kohlenhydrate**

**Freund oder Feind?**

# Nährstoffe

❖ 1g **Kohlenhydrate** → 4,1 kcal

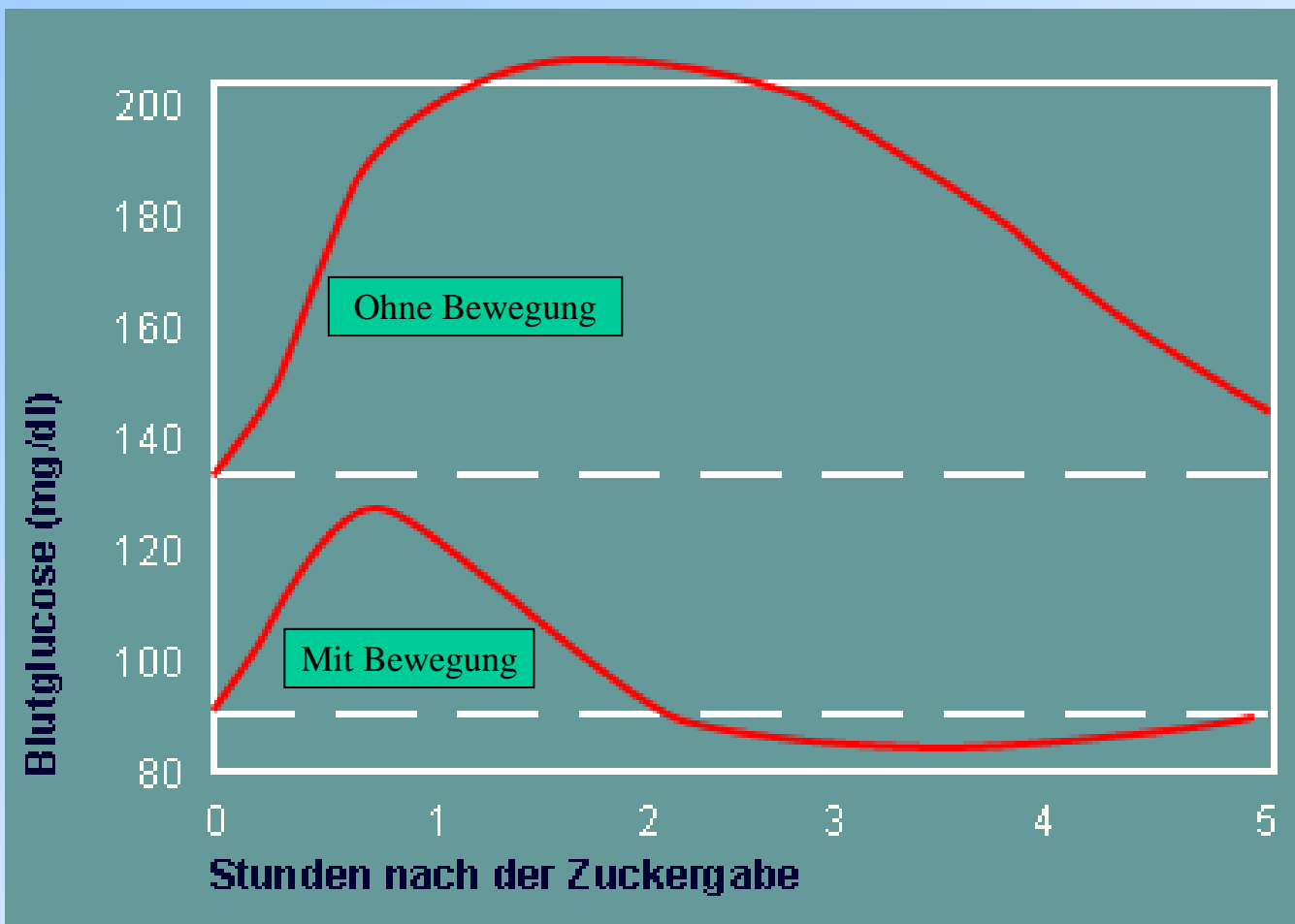
– Schnelle Energieversorgung

❖ 1g **Eiweiß** → 4,1 kcal

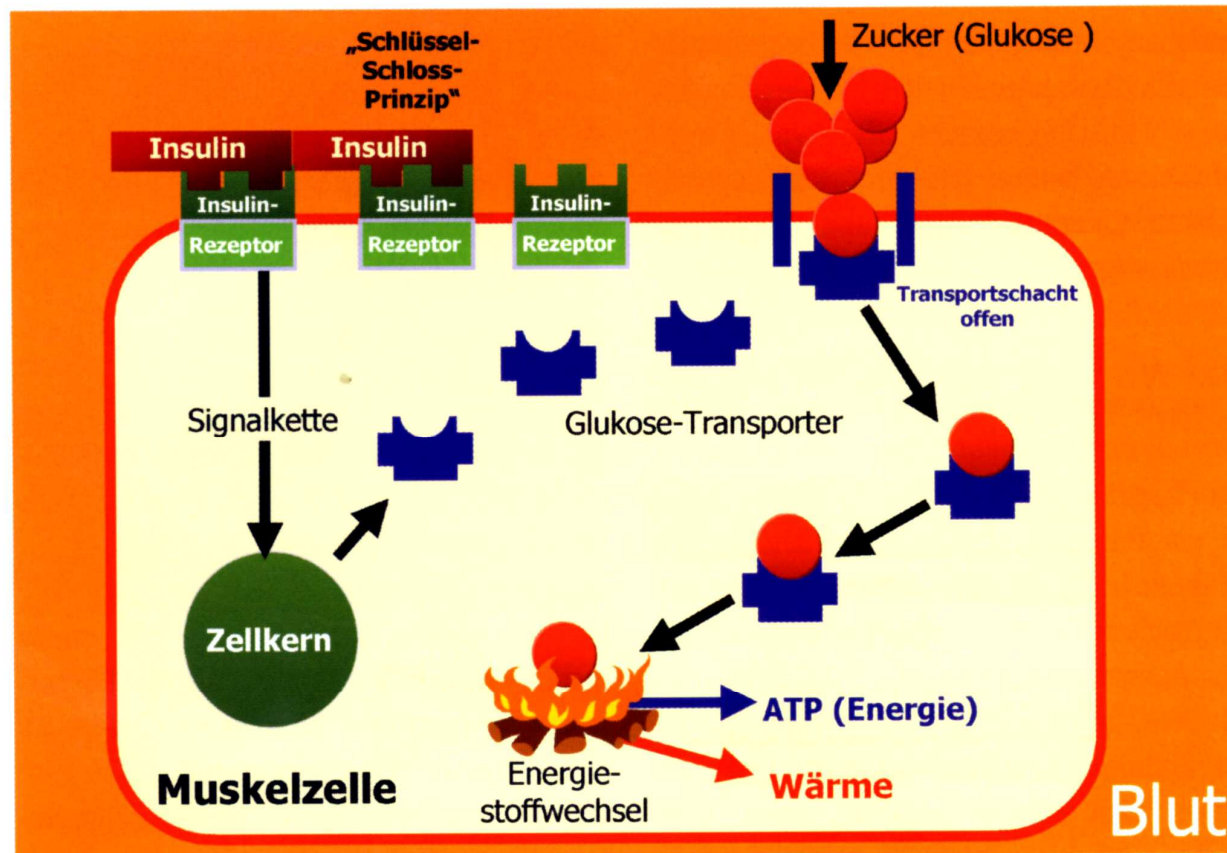
– Ergänzende Energieversorgung

❖ 1g **Fett** → 9,4 kcal

– 10% mehr Sauerstoffbedarf



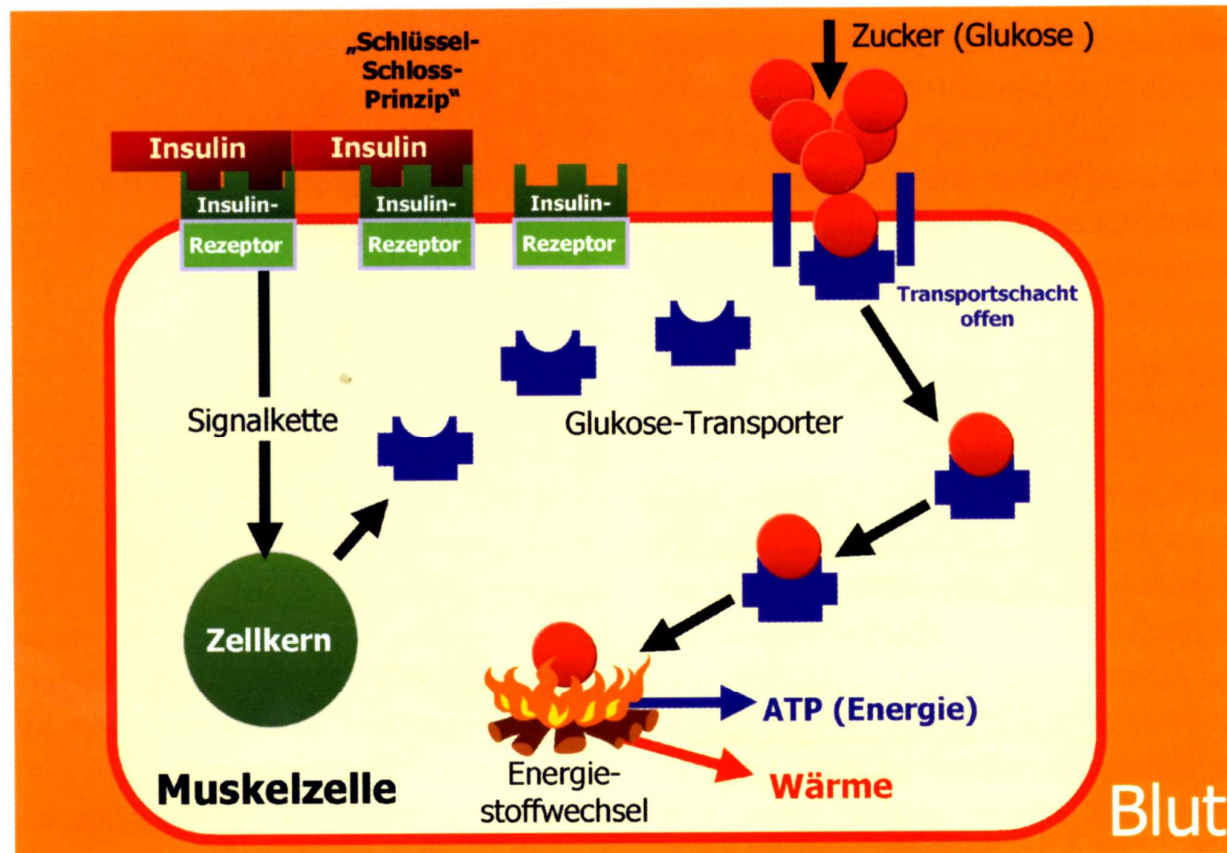
## Aufnahme von Blutzucker in die Zelle durch Insulin



Aufnahme von Blutzucker in die Zelle durch Insulin

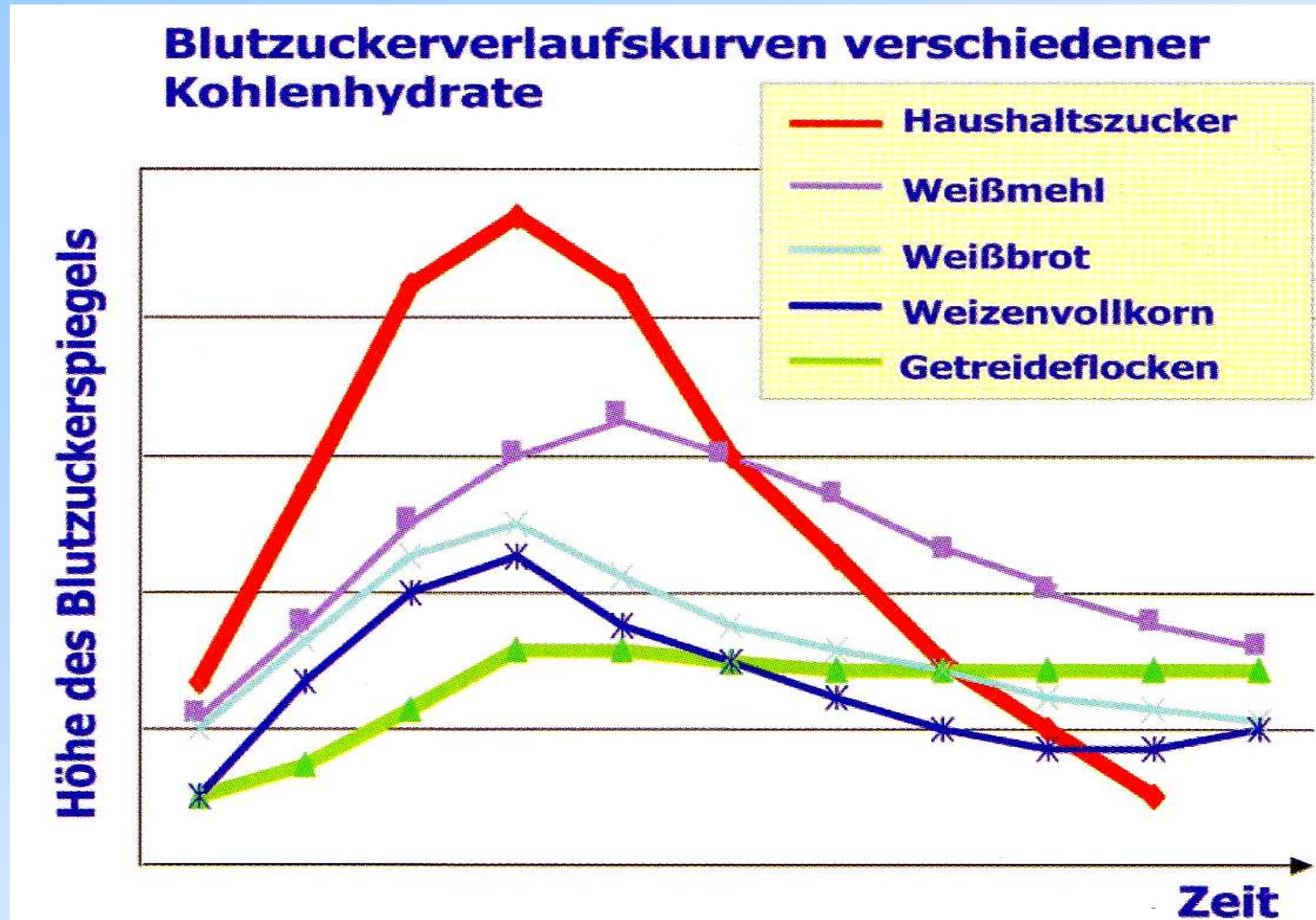


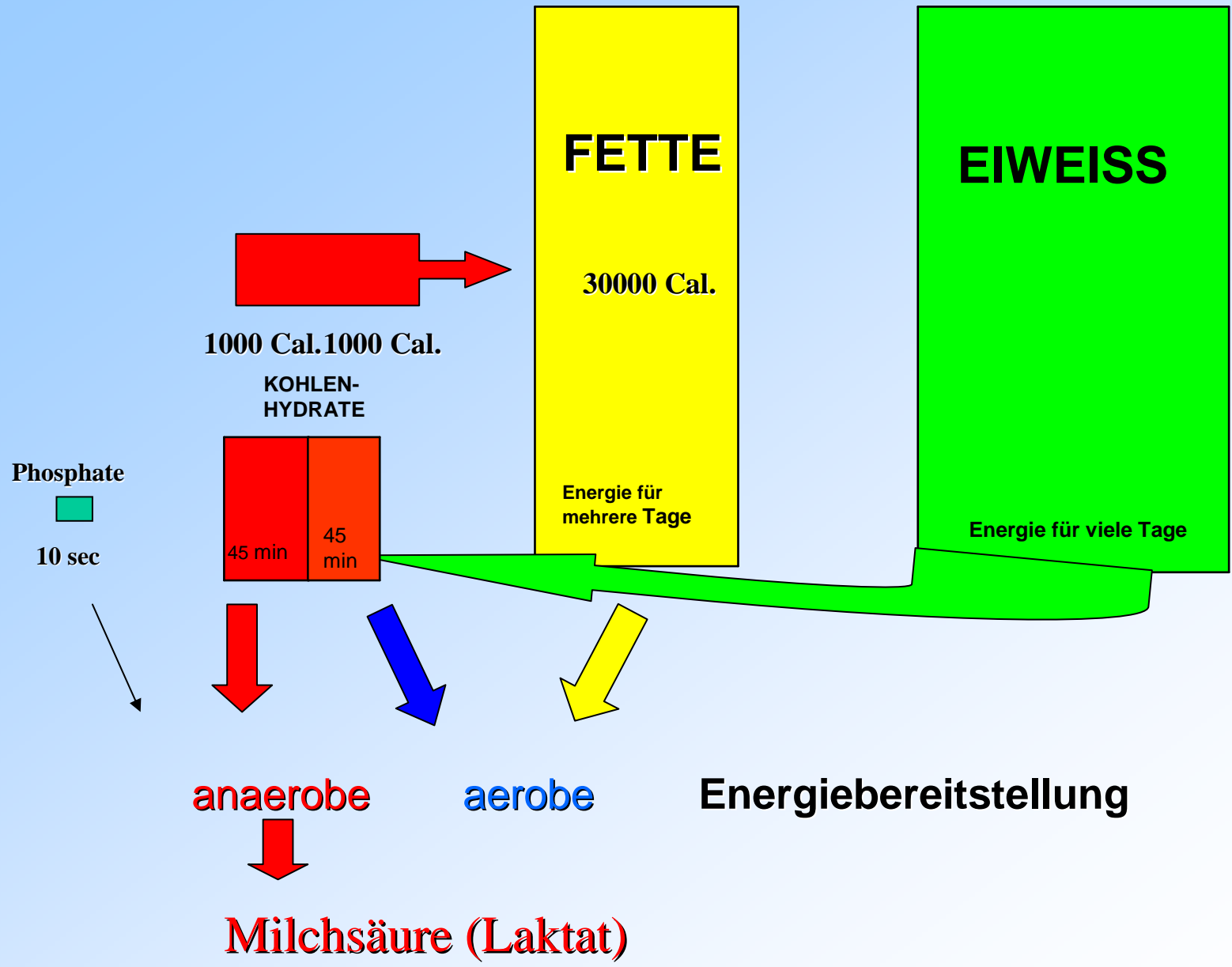
## Aufnahme von Blutzucker in die Zelle durch Insulin



Aufnahme von Blutzucker in die Zelle durch Insulin

# Nicht alle Kohlenhydrate sind gleich!





# Kohlenhydrate

- 3g pro kg Körpergewicht / Tag bzw. mindestens **150g** für Grundumsatz

## Frühstück

- 2 Tassen Kaffee
- 1 Apfel

## Mittagessen

- 1 Portion Reis mit gemischtem  
Geschnetzeltem und Zucchini-Gemüse
- 1 Mandarine
- 1 Naturjoghurt mit 2 EL Traubensaft

## Abendessen

- 2 Scheiben Vollkorntoast mit  
Streichkäse und Salami
- 50gr. gesalzene Erdnüsse

= 50g EW / 55g Fett / 98g KH / 1097 Cal

## Frühstück

- Butterbreze, Milchkaffee
- Orange
- Brötchen mit Honig / Marmelade

## Mittagessen

- gemischter Salat
- Spaghetti mit Tomatensoße
- Apfelschorle 0,4l,

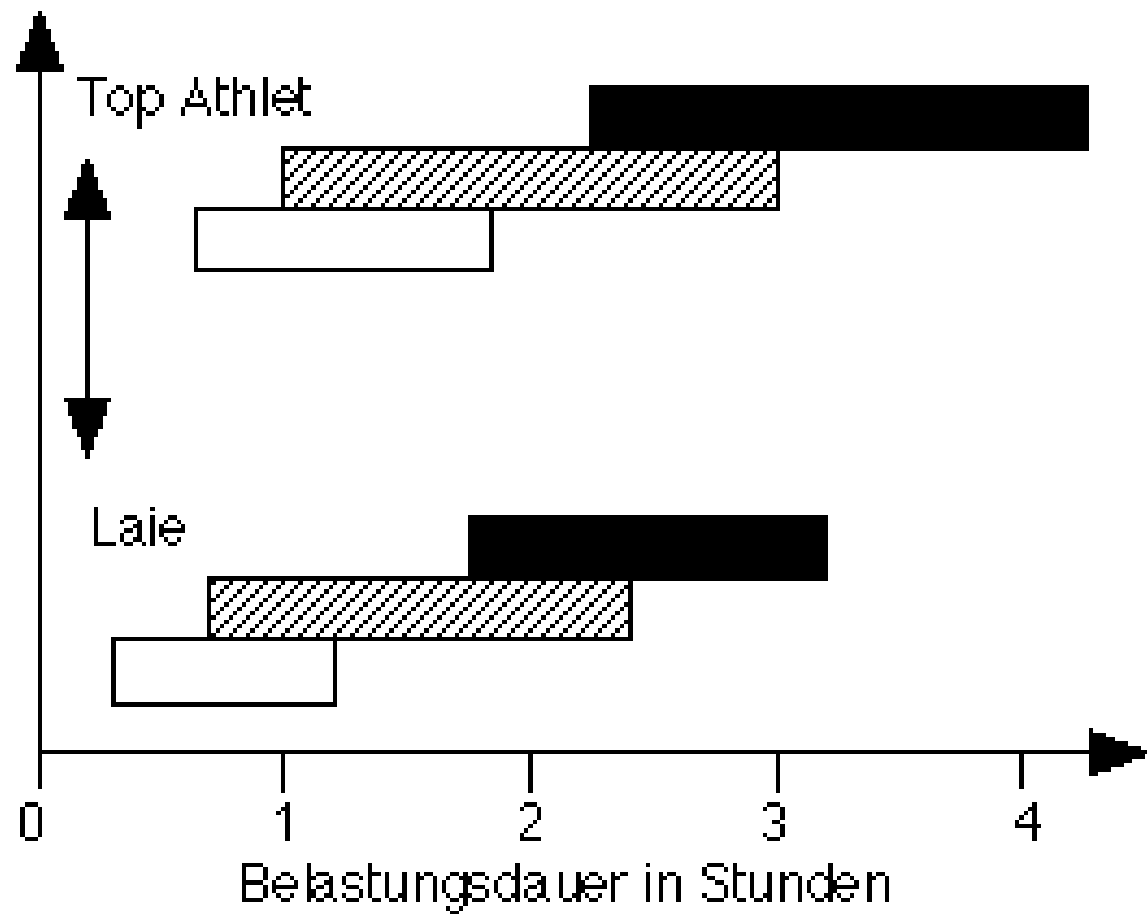
## Zwischenmahlzeit

- Banane, Apfel

## Abendessen

- Gemüsesuppe,
- Fisch mit Gemüse

= 45g EW / 50g Fett / 200g KH / 1500 Cal



-  Wasser
-  kohlenhydrathaltiges Sportlergetränk
-  Sportlergetränk + Nahrung (flüssig oder fest)

Intensives Training /  
Wettkampf

100g  
KOHLEN-  
HYDRATE

30 - 50g  
KOHLEN-  
HYDRATE

30 - 50g  
KOHLEN-  
HYDRATE  
pro Stunde

50 - 100g  
KOHLEN-  
HYDRATE

50 - 100g  
KOHLEN-  
HYDRATE

- 3h

- 1h

**Sport**

+ 1h

+ 2h

Fettstoffwechseltraining

100g  
KOHLEN-  
HYDRATE

30 - 50g  
KOHLEN-  
HYDRATE  
pro Stunde

50g  
KOHLEN-  
HYDRATE

50g  
KOHLEN-  
HYDRATE

# **Projekt Stilfser Joch 2009**





SPENDENKONTEN  
Spardabank München e.G.  
Konto 10 250 250 0  
BLZ 700 905 00

HypoVereinsbank AG  
Konto 520 555 55  
BLZ 700 202 70

HypoVereinsbank AG  
Stichwort: Landshut  
Konto 665 872 874  
BLZ 700 202 70  
KONTAKT