

I. Gezielte Basisernährung nach Dr. Wolfgang Feil

Die richtige Basisernährung ist das Fundament für Leistungsstärke und sportlichen Erfolg. Doch nicht nur als Sportler ist die Basisernährung wichtig. Generell sollte jeder darauf achten, dass das Fundament „Ernährung“ stimmt.

Schlechte Kohlenhydrate versus gute Kohlenhydrate

Immer wieder wird das Thema „Kohlenhydrate“ diskutiert. Oftmals hört man davon, dass „Low-Carb“ der Schlüssel zu einem fitten Körper ist.

Das Problem an dieser Philosophie ist nur, dass dem Körper über den Tag schlichtweg zu wenig Energie zur Verfügung steht. Dazu kommt, dass unser Körper intelligent ist und seinen Stoffwechsel herunterfährt, somit werden weniger Kalorien verbrannt.



Deshalb sollte auf die richtigen Kohlenhydrate gesetzt werden anstatt auf die falschen. Nehmen wir die richtigen Kohlenhydrate zu uns, dann



ist das gleichbedeutend mit **Vitalstoffloading**. Wählen Sie einfach vollwertige Kohlenhydrate und kombinieren Sie diese mit Gemüse, Salat, aktivierenden Fettsäuren und einen kleinen Eiweißspender.

Vielleicht kennen Sie das ja auch: Sie essen ein Weißbrötchen mit Marmelade und haben nach kürzester Zeit schon wieder Hunger. Das liegt an den kurzkettigen Kohlenhydraten, die einfach keine langanhaltende Energie liefern. Zusätzlich springt nach dem Essen von Weißmehlprodukten die Insulinpumpe an und der Blutzuckerspiegel steigt. Deshalb setzen Sie auf die „guten Kohlenhydrate“, siehe Tabelle.

Schlappe Lebensmittel	Stoffwechselaktivierende Lebensmittel
Limonaden, Fruchtnektare, Colagetränke	Direktsäfte mit viel Wasser oder Mineralwasser gemischt
Zucker in Tee oder Kaffee	Ungesüßter Tee oder Kaffe
Dosenmilch in Kaffee	Fettarme Frischmilch in Kaffee
Sahnetorte, Cremetorten	Obstkuchen, Zwetschgenkuchen
Apfelmus	Frischer Obstsalat
Fruchtjoghurt	Naturjoghurt mit frischen oder gefrorenen Beeren
Handelsübliche Marmelade	Marmelade mit Fruchtanteil über 50%
Süßes Teilchen	Vollkornbrot mit Mozzarella- und vielen Tomaten-/Gurkenscheiben
Müsli mit Zucker, Honigpops, Cornflakes	Ungesüßtes Müsli oder frisch gemahlenem Getreide; über Nacht eingeweicht
Toastbrot, Weißbrot	Roggenvollkornbrot aus Natursauerteig
Vollmilchschokolade	Bitterschokolade, Trockenfrüchte
Weinbrand, Schnaps, Rum	Rotwein (optimal: drei bis fünf Gläser pro Woche)

Quelle: Die Lauf-Diät 2008, Herbert Steffny u. Dr. Wolfgang Feil, Südwest Verlag, München.