Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

SEARCH

SPORT EDUCATION FOR ACTIVE AND RESPONSIBLE CITIZENSHIP THROUGH HEALTH CARING

SINAV

NUI Galway
OÉ Gaillimh

IUL
UNIVERSITÀ TELEMATICA DEGLI STUDI

IES Mayorazgo

e-c-c
E-C-C Association for Interdisciplinary Education and Consulting
Education - Culture - Citizenship

Inštitut Integra

GUnet
GREEK UNIVERSITIES NETWORK

MODUL 2

FÖRDERUNG DER SPORTPRAXIS FÜR DAS EIGENE PSYCHO-PHYSISCHE WOHLBEFINDEN UND KONTROLLE DER NATIONALEN SOZIAL- UND GESUNDHEITSKOSTEN

Dieses Trainingsprogramm wurde ursprünglich in englischer Sprache erstellt und anschließend in die Sprachen der Projektpartnerländer übersetzt. Der vorliegende deutsche Text beruht zu einem großen Teil auf einer softwareunterstützten Übersetzung. Wir bitten, etwaige Ungenauigkeiten zu entschuldigen.

SEGMENT 8

Die Diät

Der Begriff **Diät** bezieht sich auf jede feste und flüssige Substanz, die wir in unseren Körper.

Die Ernährung kann daher **normal, hypo-** oder **hyperkalorisch sein,** abhängig von der Kalorienzufuhr der verschiedenen Substanzen, indem sie das Körpergewicht bei gleichzeitiger Nahrungsaufnahme aufrecht erhält, reduziert oder erhöht.

Diäten gelten als **ausgeglichen,** wenn sie ein gesundes Gleichgewicht von Zucker, Fetten und Proteinen sowie Wasser, Mineralien und Vitaminen enthalten.

Die Mittelmeerdiät beispielsweise zeichnet sich durch einen höheren Anteil an Zuckern (60 %), als Fetten (25 %) und Eiweißen (15 %) aus.

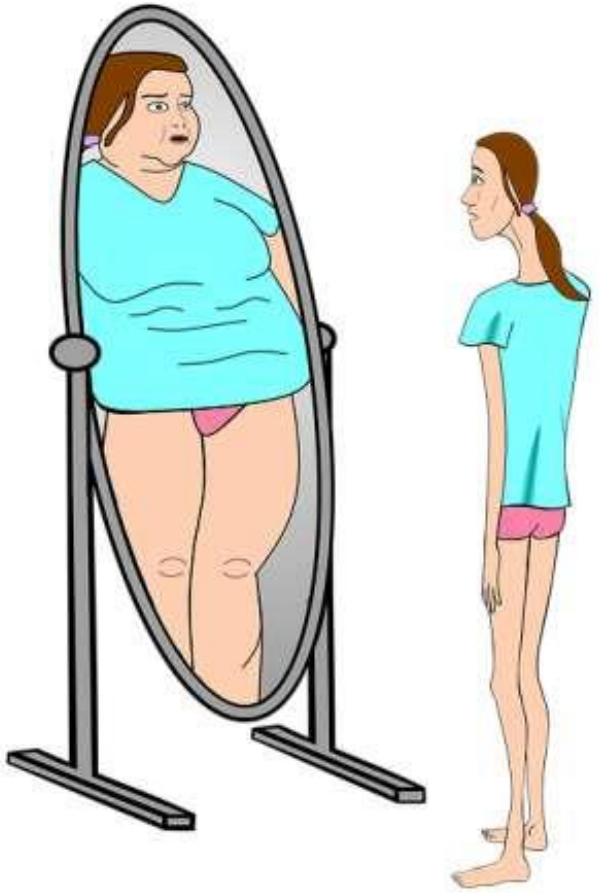
Ausgewogene Ernährung *kann über einen langen Zeitraum verfolgt werden, ohne Ungleichgewichte im Körper zu schaffen.*

Es gibt auch andere Arten von Diäten, die aufgrund von Pathologien zum Beispiel zu Gunsten der einen oder anderen Komponente unausgeglichen sein können (z. B. Diabetiker haben eine hypoglykämische Diät, **während Bodybuilder** einem hohen Protein folgen).

Einer der komplexesten Aspekte unseres Organismus ist die Kontrolle des Gefühls von Hunger und Sättigung.

Es beinhaltet eine unendliche Anzahl von zentralen und peripheren Kontrollen und Meldungen, sowohl mechanisch (z.B. Magenausbreitung) als **auch chemisch** (z.B. Blutzucker).

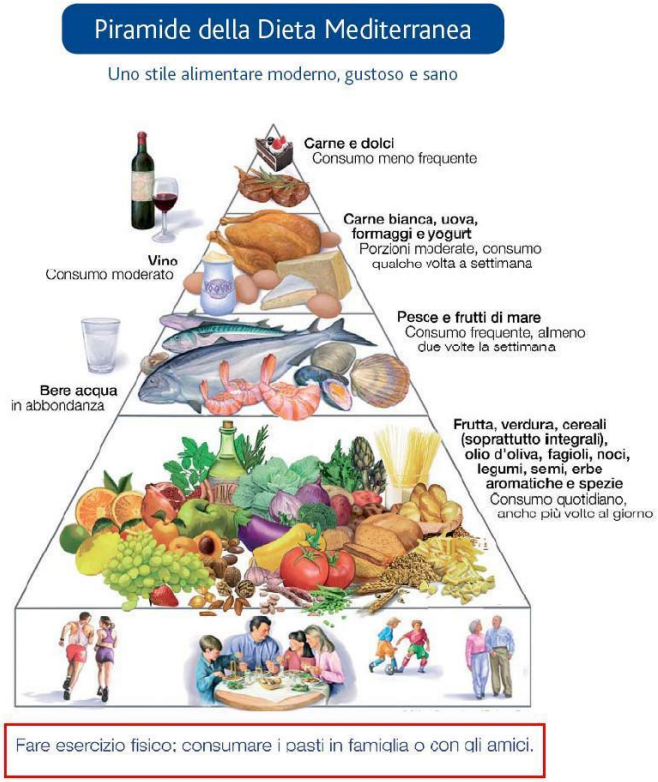
Darüber hinaus sind **soziale Faktoren,** familiäre oder nationale Gewohnheiten, Kultur und Wissen sowie der Druck der Massenmedien und die vorgeschlagenen Modelle in Bezug auf Körper und Wohlbefinden im Allgemeinen heute sehr wichtige Faktoren.



Was von der internationalen Gemeinschaft wissenschaftlich bewiesen und akzeptiert wird, ist, dass eine richtige Ernährung in Verbindung mit idealer körperlicher Aktivität **die besten** Voraussetzungen sind, um die am *weitesten verbreiteten Pathologien zu verhindern.*

Es gab eine Reihe von Werbekampagnen in mehreren Bereichen, um gesunde Ernährung zu fördern, unter denen wahrscheinlich die Nahrungspyramide die erfolgreichste ist.

Laut der Nahrungspyramide sollten Lebensmittel an ihrer Basis häufiger verwendet werden, während die an der Spitze für einen niedrigen Verzehr empfohlen werden.



Jede Diät enthält *allgemeine Regeln der Lebensmittelhygiene,* die für eine perfekte Verdauung beachtet werden sollte.

Die gesamte Kalorienzufuhr muss in mindestens *fünf Fraktionen* (Frühstück, Snack, Mittagessen, Abendessen) unter Berücksichtigung der Arbeitstätigkeit aufgeteilt werden.

Die gute Qualität der Lebensmittel an der Quelle, die Zubereitungs- und Kochmethode sowie die optische, olfaktorische und geschmackliche Wirkung der Lebensmittel sollten überprüft werden.

Mahlzeiten sollten immer *in einer ruhigen Umgebung* gegessen werden.

Je nach Art der sportlichen Tätigkeit sollten wir zwischen **Vorwettbewerb, Wettbewerb und** Nachwettbewerbsdiät **unterscheiden:**

- **Die Vorwettbewerbsdiät sollte** vor einer Tätigkeit aufrechterhalten werden und muss daher *die Zeit zwischen Aufnahme und Training bzw. Wettkampf und deren Dauer berücksichtigen.*

- Wettkampfdiäten betreffen **Ernährung** in lang andauernden Aktivitäten, die Kalorien während *der Aktivität eingenommen* werden müssen.

- **Diäten nach dem Wettbewerb** betreffen *Erfrischung und Auffüllung* von festen oder flüssigen Lebensmitteln nach sportlicher Tätigkeit.

Eine ausgewogene Ernährung erfordert auch eine richtige Aufnahme von **Wasser,** Mineralsalzen **und** Vitaminen, **die** keine Kalorien *liefern, sondern für* das Leben essentiell sind.

Wasser sollte immer je nach Verlust aufgefüllt werden:unzureichende Wassermengen sind sehr oft der erste Grund für eine verminderte Leistung während der Aktivität.

Eine Reihe von Mineralsalzen (z.B. Eisen/Hemoglobin) sind für lebenswichtige physiologische Aktivitäten unerlässlich.

Eine schlechte Einnahme von Vitaminen (Aminen, die für das Leben essentiell sind) kann zu einer Reihe von Pathologien führen.

Heute gehören in den Industrieländern die Ernährung in der Regel alle wesentlichen Bestandteile.

Bei bestimmten Krankheiten (z.B. Darm-Malabsorption oder übermäßige Menstruationsblutungen) oder bei unausgewogenen strengen Diäten können spezifische Mängel auftreten.

Bei erheblichen Mängeln, die zu späteren Pathologien oder spezifischen Bedürfnissen führen können, kann eine Ergänzung mit Produkten, die mit der Ernährung kombiniert werden, daher empfohlen und nützlich sein.

Der einfachste Weg, um zu berechnen, wie viele Kalorien wir verbrauchen in Bezug auf das, was wir essen, ist, sich selbst zu wiegen.

Das Gewicht ist in der Tat die elementarste und einfachste Bewertungsmethode;aber auch in dieser einfachen Bedienung müssen Sie auf die verwendete Wiegestation achten (die immer gleich und kalibriert sein sollte), die Zeit des Wiegens in Bezug auf die Nahrungsaufnahme, die Periode des Menstruationszyklus, körperliche Aktivität usw..

Profisportler, insbesondere klimatische Bedingungen, können ein *paar Kilo Wasser verlieren, die in der* Erholungsphase schnell aufgefüllt werden.

Es gibt auch mehrere Möglichkeiten, den Prozentsatz der mageren **Masse im** Vergleich zu der Fettmasse **des** Gesamtgewichts zu bewerten.

Der Body-Mass-Index (BMI) ist eine sehr einfache Methode mit einer Formel, die Gewicht und Höhe bei Erwachsenen korreliert.

Die **Plikometrie** (Bewertung der Fettfalten mit einem Ad-hoc-Messgerät) ist sehr einfach zu bedienen, aber es gibt auch komplexere Methoden wie die mit Bioimpedantiometrie.

Jede Zahl muss jedoch je nach Verfassung, Alter, Geschlecht und anderen Faktoren bewertet und interpretiert werden *und ist nicht* nur eine Zahl.

Sleutelwoorden

Eetpatroon

Hypoglycemisch

Hyperproteïne

Evenwichtig

Voedselpiramide

Vitaminen

Minerale zouten

Sociale factoren

Training

Re-integratie

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

SEARCH

SPORT EDUCATION FOR ACTIVE AND RESPONSIBLE CITIZENSHIP THROUGH HEALTH CARING

SINAV

NUI Galway
OÉ Gaillimh

IUL
UNIVERSITÀ TELEMATICA DEGLI STUDI

IES Mayorazgo

e-c-c
E-C-C Association for Interdisciplinary Education and Consulting
Education - Culture - Citizenship

Inštitut Integra

GUnet
GREEK UNIVERSITIES NETWORK