

# FORSCHUNGSSTATION 10

**ISST RONALDO  
JEDEN TAG PIZZA?**

**LANGE NACHT  
DER  
FORSCHUNG**

# FORSCHUNGSSTATION 10

## KOHLHYDRATE: TREIBSTOFF UND SCHNELLSTE ENERGIEQUELLE

- **Funktion:** einfache Kohlenhydrate liefern Energie & komplexe Kohlenhydrate sorgen für eine lange Sättigung
- **Beim Sport:** Körper greift zuerst auf Kohlenhydrate für Energie zurück
- **Empfehlung:** die richtige Art & Menge variiert je nach Situation & Ziel

# FORSCHUNGSSTATION 10

## EIWEISS: BAUSTEIN FÜR UNSEREN KÖRPER

- **Funktion:** Grundbaustein für Zellen, Haut, Muskeln, Organe und Bindegewebe
- **Beim Sport:** wichtig für Regeneration und Aufbau
- **Empfehlung:**
  - Jugendliche & Erwachsene  $\geq 0,8\text{g Eiweiß/kg KG}$
  - Sportler\*innen ca.  $1,2\text{--}2,0\text{g/kg KG/Tag}$

# FORSCHUNGSSTATION 10

## FETTE: MEHR ALS NUR KALORIEN

- **Funktion:** Nahrungsfett liefert Energie und essenzielle Fettsäuren, transportieren fettlösliche Vitamine und Geschmacksstoffe
- **Beim Sport:** dienen Fette als Energiequelle und -speicher
- **Empfehlung:** schlechte meiden, gute täglich einbauen