Zeitschrift: Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 63 (1990)

Heft: 7

Artikel: Ernährung und (Armee-) Sport

Autor: Steger, Hanspeter / Anderegg, Walter

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-519572

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Ernährung und (Armee-) Sport

68% der Bevölkerung essen kein Frühstück!

Diese Aussage entstammt der Ernährungsumfrage 1988. Weiter wird darin festgestellt, dass etwa 75% der Schweizer Bevölkerung die richtige Ernährung beobachten (wollen), dies vor allem wegen dem Gewicht und zum «In-Form-Bleiben».

Es gehört zur Tradition unserer Fachzeitschrift, dass wir über Ernährungs- und Gesundheitsfragen berichten, ob dies nun für den zivilen oder militärischen Alltag gilt. Letztmals befassten wir uns mit Ernährungsfragen in der Ausgabe vom Dezember 1989 (Seiten 481–484), unter dem Titel «Der Truppenhaushalt im Wandel . . .». In dieser Nummer möchten wir auf die Ernährung im (Armee-) Sport näher eingehen. Dass beinahe keine Unterschiede zwischen der Armee und dem zivilen Leben bestehen, ist nicht weiter verwunderlich.

K(l)eine Unterschiede

Im Gegensatz zum zivilen Leben sind die der Truppe zur Verfügung stehenden Geldmittel geringer, d.h. Aufbaupräparate, isotonische Getränke oder andere «Kraftnahrung» kann nicht einfach zulasten des Verpflegungskredites beschafft werden. Selbstverständlich ist es jedem Angehörigen der Armee (AdA) nicht verboten, auf eigene Kosten die Verpflegung den persönlichen sportlichen Bedürfnissen anzupassen. Sofern die dienstlichen Arbeiten einen Einkauf erlauben . . .

Es ist also dem Fourier und Küchenchef überlassen, bei sportlicher oder schwerer körperlicher Betätigung der Truppe die Verpflegung entsprechend zu steuern. Die AdA sind in gewissem Sinne abhängig von uns Hellgrünen und der Truppenküche. So verlangt unser Berufsstolz eine einwandfreie Planung, Einkauf, Zubereitung und Abgabe.

Artikel 186

Im Reglement «Truppenhaushalt» steht unter Artikel 186:

Ausnahmsweise (Nachtarbeit, Märsche sowie andere starke körperliche Belastungen) können die Beilagen ergänzt werden durch: Joghurt, Eier, Streichpastete, Fleischwaren usw. Fruchtsäfte anstelle oder zur Ergänzung der Getränke aus der Truppenküche sind verboten.

Isotonische Getränke

Die Beschaffung solcher Getränke zulasten des Verpflegungskredites ist somit nicht gestattet. Meinungen über Vor- und Nachteile und Sinn oder Unsinn werden beinahe täglich in den Medien anhand verschiedenster Studien publiziert. Dabei gehen die Ansichten weit auseinander. Auch beim Oberkriegskommissariat sind diesbezügliche Abklärungen im Gange. Wir werden unsere Leser über Neuigkeiten informieren.

Aufbau der folgenden Artikel

Dass Ernährungsfragen sehr umfassend dokumentiert werden können, ist sicher bekannt. So schränken wir uns auf einige interessante Aspekte ein, die nachfolgend dargestellt werden. Die militärischen Reglemente und Behelfe, welche das Thema «Ernährung» beinhalten, sind unseren hellgrünen Lesern sicher bekannt und müssen nur wieder einmal zum Studium empfohlen werden.

Verschiedenste Produzenten oder Promotoren der Lebensmittelbranche, wie z. B. Wander, Nestlé, Schweizerische Käseunion, Milchverbände und viele weitere Firmen, verteilen regelmässig wertvolle Broschüren und Hinweise an die Truppe sowie für den zivilen Gebrauch. Profitieren Sie davon!

Major Hanspeter Steger
verantwortlicher Redaktor

Kochen für Sportler – nahrhaft und appetitanregend

«Man isst auch mit den Augen». Dieses Sprichwort trifft sicher auch auf Sportler zu. Auch bei ihnen geht es nicht nur darum, sich möglichst optimal zu ernähren. Essen hat auch immer etwas Sinnliches an sich, es hat mit Geselligkeit zu tun, mit gemütlichem Zusammensein und mit Gedankenaustausch bei Tisch.

Hübsch angerichtete und garnierte Speisen wirken sich positiv auf die Verdauungssäfte aus und sind daher auch appetitanregend. Die Sportlernahrung sollte auch, soweit das möglich ist, auf persönliche Vorlieben für bestimmte Nahrungsmittel und Abneigung gegen gewisse Speisen Rücksicht nehmen.

Die Mahlzeiten verteilen

Gerade für Sportler gilt, dass fünf Mahlzeiten pro Tag besser sind als nur zwei oder drei. Idealerweise entfallen auf das Morgenessen 20–25% der täglichen Kalorienmenge, auf das Mittagessen 30–35% und auf das Abendessen 25%. Damit verbleiben für die Zwischenmahlzeiten am Morgen und am Nachmittag je 10% der täglichen Kalorienmenge.

Durch diese Verteilung der Mahlzeiten wird der Magen entlastet (jeweils kleinere Nahrungsmengen) und die Verdauung erleichtert. Auch das Training geht leichter, wenn man nicht mit einem vollen Magen antritt.

Bei Wettkämpfen, die mit mehrstündigen Anstrengungen verbunden sind, muss die Verdauungsphase vor dem Wettkampf abgeschlossen sein, d.h. die letzte Mahlzeit vor einem solchen Wettkampf muss drei bis vier Stunden vorher eingenommen werden.

Das sollte beim Kochen berücksichtigt werden

- Damit das Gemüse möglichst nährstoffreich bleibt, sollte es nicht zulange im Wasser liegen bleiben, da es sonst wesentliche Vitamin- und Mineralstoffanteile verliert.
- Gemüse wird in wenig Wasser gekocht und «bissfest» auf den Tisch gebracht. Die Nährstoffe bleiben so besser erhalten.
- Noch schonender ist das Dämpfen des Gemüses.
- Für Salate Öle verwenden, die möglichst viel ungesättigte Fettsäuren enthalten, z. B. Sonnenblumenöl.

Oft vernachlässigt – der Flüssigkeitshaushalt des Körpers

Unter normalen Umständen braucht ein Mensch pro Tag rund 2,8 l Wasser, um seinen Wasserhaushalt im Gleichgewicht zu halten (rund 1,5 l aus Getränken, den Rest aus den Nahrungsmitteln). Bei grossen körperlichen Anstrengungen wird auch der Wasserbedarf grösser, kann man doch durch Schwitzen und über die Atemluft bis zu 2 l Wasser pro Stunde verlieren.

Ein gesunder Mensch kann länger andauernde Leistungen auch mit einem Wasserdefizit von mehr als einem Liter (höchstens 2% des Körpergewichts) erbringen; er hat dann lediglich Durst. Grössere Wasserverluste führen zuerst zu Gereiztheit, Müdigkeit und Muskelschwäche, dann zu Schwindel, Muskelkrämpfen und Bewusstlosigkeit.

Durst ist aber ein verhältnismässig ungenauer Indikator für einen Wassermangel. Die Anzeige kommt in der Regel eher spät. Und der Wasserhaushalt kann nicht sofort wieder ins Gleichgewicht gebracht werden. Pro Stunde kann der Körper höchstens etwa 8 dl Flüssigkeit aus dem Magen-Darmtrakt aufnehmen. Aus diesem Grund wird empfohlen, bei Leistungen von mehr als 45 Minuten Dauer schon vor dem Wettkampf etwas zu trinken. Während des Trainings oder des Wettkampfes sollten mindestens alle 30 Minuten 1 bis 2 dl Flüssigkeit aufgenommen werden. Um einen zu grossen Wasserverlust zu vermeiden, sollte man mehr trinken, als man Lust dazu hat.

Wasser oder leicht zuckerhaltige Getränke eignen sich am besten. So werden etwa Orangensaft, mit Wasser vermischt, Tee mit etwas Zucker (Traubenzucker) oder Fertiggetränke empfohlen, die auch Mineralstoffe enthalten.

Schwitzen – die Salzverluste haben keine grosse Bedeutung

Bei starkem Schwitzen scheidet der Körper auch Mineralstoffe aus, vor allem Natrium und Chlor, also Kochsalz. Da unser Salzkonsum pro Tag ohnehin 8–12 g beträgt, wird vor der Einnahme von Salztabletten gewarnt. Nur wenn der Flüssigkeitsverlust mehr als ungefähr 1,5 l beträgt, sollte den Getränken etwas Salz (höchstens 1 bis 2 g Kochsalz pro Liter) beigegeben werden.

Die Salzverluste bei starkem Schwitzen können auch mit einer Bouillon sehr gut kompensiert werden.

Schokolade – ein wertvolles Nahrungsmittel

Schokolade – bei Erwachsenen ebenso beliebt wie bei Kindern – gilt zuerst einmal als Naschwerk, als Gaumenfreude und als kleine, süsse Belohnung im Alltag. Schokolade ist aber, wenn man sie massvoll geniesst, vor allem ein Nahrungsmittel mit wertvollen Nährstoffen.

Milch, Kakao, Kakaobutter und Zucker sind die Hauptbestandteile der Milchschokolade. Besonders hoch ist der Milchanteil in weisser Schokolade. In jeder 100-g-Tafel sind die festen Bestandteile von 250 g Milch verarbeitet.

Milch und Vitamine

Die Milch in der Schokolade versorgt den Körper nicht nur mit wertvollen tierischen Proteinen, sondern auch mit den Mineralstoffen Kalzium, Phosphor und Magnesium. Zudem bleiben die Vitamine der Frischmilch zum grössten Teil erhalten.

... ideal mit Vollkornbrot

Milchschokolade und Vollkornbrot ergänzen sich in beinahe idealer Weise zu einer nährstoffreichen Zwischenverpflegung. Sie eignen sich ausgezeichnet für das traditionelle «Znüni» und «Zvieri», dessen Einnahme von den Ernährungswissenschaftern allen empfohlen wird.

... darum auf Weltraumflügen

In der Schokolade sind die Nährwerte auf kleinem Raum konzentriert. Es ist deshalb naheliegend, dass Schokolade den Astronauten bei langen Weltraumflügen mitgegeben wurde. Grosser Energiegehalt auf kleinem Raum machen die Schokolade auch zur vollwertigen Zwischenverpflegung für Wanderer, Bergsteiger und andere Sportler. Sie ist deshalb auch Bestandteil der «Notration» der Soldaten.

... keine Probleme beim Aufbewahren

Schokolade lässt sich, da sie praktisch kein Wasser enthält, sehr gut über längere Zeit an einem trockenen Ort bei Raumtemperaturen lagern. Der Kühlschrank mit seinen relativ tiefen Temperaturen kann der Schokolade mehr schaden als nützen.

... stimulierende Wirkung

Kakaobohnen und damit auch Schokolade enthalten in geringen Mengen Theobromin, einen Stoff, der dem Koffein verwandt ist. Theobromin ist allerdings milder als Koffein. Schokolade erhält durch diesen Stoff ihre stimulierende Wirkung. Sie unterstützt die geistige Konzentration bei der Arbeit und im Strassenverkehr.

Was in der Milchschokolade enthalten ist ...

Nährstoffe	pro 100 g
Proteine	7,6 g
Fett	32,3 g
Kohlenhydrate	57 g
Theobromin	0,2 g
Mineralstoffe	
Kalzium	220 mg
Magnesium	50 mg
Phosphor	210 mg
Eisen	0,8 mg
Kupfer	0,4 mg
Vitamine	
A	300 I.E.
B_1	0,1 mg
B_2	0,3 mg
D	70 I.E.
E	1,2 mg
Verwertbare Energie	ca. 500 kcal (2100 KJ)

I.E.: Internationale Einheit

25.- 29. JUNI 90

Das Kaninchenragoût auf Menu II am Mittwoch empfehlen wir Ihnen sehr!!

Ohne Vorbestellung erhalten Sie täglich gegen Coupons:

Lunchteller der Woche

Entrecôte mit Estragonbutter
Salat
520/2170 Fr. 7.--

1058	Salatteller	4.--
2377	Birchermüesli	4.50
	Suppe mit Brot	1.50

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	Potage Crécy 70/290	Potage Léopold 70/290	Gemüsesuppe 65/272	Thurgauer Rieslingsuppe 70/290	Bouillon Risi-Bisi 50/210
MENU I FR. 6.--	Schweinsvoressen mit Paprika Tarhonya Tomaten- und grüner Salat Joghurt 900/3769	Kalbsschnitzel Biarotte Rösti-Kroketten Bohnen sautiert Salat Linzerschnitte 814/3411	Sintschon-Burger Riz Taipek Sweet-sour-Sauce (Rindshacksteak auf Reis mit Peperoni, Champignons, Tomaten und süss-saurer Sauce), Salat Frucht 1321/5479	Poulet mit Rosmarin gebraten Parmentier-Kartoffeln Krautstiele an weisser Sauce Salat Mandelgipfel 837/3504	Schweinspiccata mit Spinatspätzli und Pilzragoût Salat Mangosorbet 973/4073
MENU II FR. 6.--	Vitello tonnato (Kalter Kalbsbraten an Thonsauce) Tomaten- und grüner Salat Joghurt 968/4053	Flundernfilets an Pernod-Sauce Gemüsereis Salat Linzerschnitte 683/2862 FL	Kaninchenragoût an Safran-Rahmsauce mit Basilikum Gnocchi mit Brotwürfeli Salat Frucht 758/3173	Gratinierte Cannelloni mit Lattich gefüllt Salat Mandelgipfel 934/3913 LV	Kalter Salm garniert, Ei gefüllt, Tomate Gurkensalat Mangosorbet 839/3512 FL
MENU III FR. 5.50	Tofu Stroganoff mit Tarhonya Tomaten- und grüner Salat 810/3394 LV	Pizza "Emilio" (mit Tomaten, Sardellen, Speck, Peperoni, Oliven, Artischocken, Mozzarella) Salat 1206/5049	Diät-Teller: je 1 Joghurt, Käsli, Tomate m. Sellerie, Windbeutel m. Tartex, Ei gefüllt, Aprikosen, Gurken- salat, Radiesli, Graham- brötli, Butter 667/2792 LV	Kalte Sulzpastete Dalila-Salat (Sellerie, Bananen, Aepfel) Cumberland-Sauce 889/3725	Himbeer-Torte mit Rahm Milchkaffee 1059/4433 LV

Quelle: SBG Culinarium

Legende: 900/3769 = Kalorien bzw. Joules LV = leicht verdaulich, FL = fleischlos

Doch, doch: Auch Sportler geniessen das Essen

Die allgemeine Sensibilisierung für Umweltprobleme, die wachsende Bereitschaft zur Eigenverantwortung im Bereich der Gesundheit, die daraus entstandene Fitnesswelle – beileibe kein blosser Modetrend – und schliesslich zunehmende Freizeit haben zu grundlegenden Änderungen im Ernährungsverhalten geführt: Man will sich am Essen und Trinken zwar nach wie vor erfreuen, das aber nicht mit Schlemmereien, sondern durch eine natürliche Ernährung. Fit sein ist in unserer leistungsorientierten Gesellschaft, unabhängig vom Alter, zum «must» geworden.

Eine natürliche, ausgeglichene Ernährung für uns alle unterscheidet sich kaum von der des Leistungssportlers während des Trainings.

Gibt es für Fitness und Gesundheit ein «Wunderrezept»? Durchaus! Es heisst:

Energiezufuhr: Aufteilung der täglichen Kalorien.

Es gibt keine sogenannte «Sporternährung». Nur isst der Sportler mehr als Leute mit sitzender Tätigkeit, weil er sonst an Körpergewicht verliert. Was der Sportler isst, muss den Energieverbrauch ausgleichen. Was aber erwiesen ist: Lebensmittel, die arm an Kohlenhydraten sind, vermindern die Fähigkeit zu langdauernder Anstrengung.

Wer Sport treibt, deckt deshalb mindestens die Hälfte seines Kalorienbedarfs in Form von Früchten, Kartoffeln, Brot und Getreide (Flokken, Teigwaren oder Reis).

Aufteilung der täglichen Kalorien:

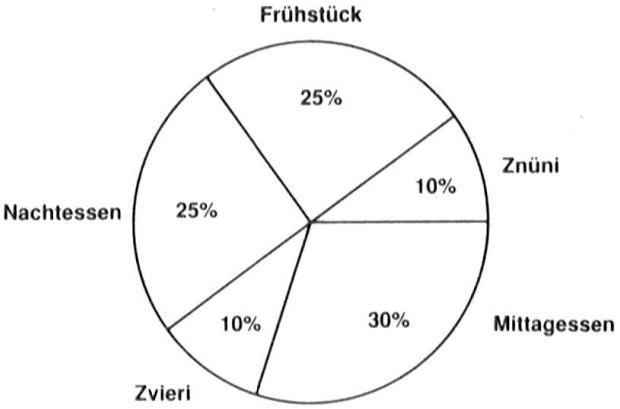
10 bis 15% Eiweiss (tierisches und pflanzliches)

15 bis 35% Fett

50 bis 70% Kohlenhydrate (Zucker und Stärke)

Energiebedarf pro Mahlzeit

Die tägliche Ration sollte auf 5 Tagesportionen verteilt werden (3 Haupt- und 2 Zwischenmahlzeiten) damit keine Leistungsschwankungen auftreten. Pro Mahlzeit ist mit folgendem Energiebedarf zu rechnen:



Es ist nicht wahr, dass die gesunde, naturbelassene Ernährung eintönig, wenig schmackhaft und nicht schön anzurichten sei, und sie hat auch nichts mit sektiererischer Körnlipickerei zu tun. Im Gegenteil: Immer weitere Kreise gerade auch von Feinschmeckern wenden sich der inzwischen schlicht «moderne Küche» genannten Essensweise zu: natürliche Lebensmittel, weniger Fleisch, weniger Fett, mehr Gemüse und Getreide.

Denn auch wer nicht im Sinne hat, sportliche Höchstleistungen zu erbringen, will gesund sein, sich fit fühlen und auch so aussehen. Von der Ernährungsweise hängt das weitgehend ab!

Essen, Sport und Fitness

Wer regelmässig trainiert, dabei die Leistung langsam (!) steigert, mit dem Ziel, die sportliche Aktivität mit Ausdauer auszuüben, entwickelt Muskeln und Kreislauf, ohne sie überzubelasten.

Nicht das grosse Beefsteak und nicht konzentriertes Eiweiss vergrössern die Muskulatur, sondern regelmässiges intensives Training.

Die besten Energielieferanten für Sportler sind Kohlenhydrate und Zucker. Sie sind in Früchten, Kartoffeln, Brot, Teigwaren und Getreide enthalten. Fleisch enthält etwa gleichviel Fett wie Eiweiss. Der tägliche Fettbedarf ist sehr schnell erreicht – und überschritten. Das spricht gegen den übermässigen Fleischkonsum.

Eisenmangel kann vor allem bei jungen Sportlern auftreten, die sich vegetarisch ernähren. Eisen ist aber unerlässlich für eine gute Sauerstoffzufuhr für die Muskelfasern. Kalzium und Magnesium benötigen die Muskeln beim Zusammenziehen und Entspannen. Natrium reguliert den Wasserhaushalt des Organismus und ist, zusammen mit Kalium, nötig für die Signalüber-

mittlung durch die Nerven. Die Vitamine schliesslich stimulieren und aktivieren die Aufnahme und die Umwandlung der Nährstoffe.

Alkohol liefert zwar reichlich Kalorien, aber keine Muskelkraft. Ausserdem ermüdet Alkohol, er verlängert die Reaktionszeit und stört die Reflexe.

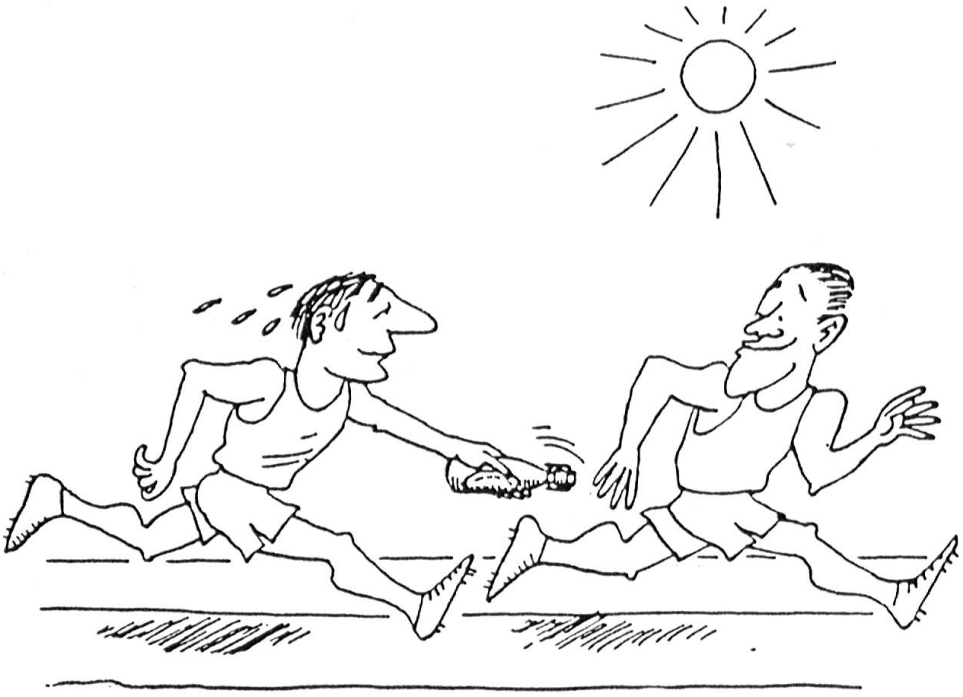
Eine Tag für Tag vielseitige Ernährung in einem vernünftigen Verhältnis zueinander versorgt den Körper mit allen nötigen Nährstoffen. Das sind, kurz zusammengefasst:

- tierisches Eiweiss und Eisen (Fleisch, Fisch, Eier)
- tierisches Eiweiss und Kalzium (Milch, Käse, Joghurt)
- Kohlenhydrate, pflanzliches Eiweiss und Eisen (Getreide, Brot, Kartoffeln, Teigwaren, Hülsenfrüchte, Haselnüsse, Mandeln usw.)
- Fette (tierische Fette und Öle)
- Zucker, Vitamine und Mineralsalze (Früchte, Gemüse, Salate)
- «Schnell»-Zucker (zum Beispiel verdünnter Fruchtsaft, Trockenfrüchte, Honig)

Walter Anderegg

Fit sein – ein Erlebnis

Was ist eigentlich Fitness? Der Begriff beinhaltet drei Faktoren: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit. Ein Mensch, der alle drei in ausreichendem Mass besitzt, hat die besten Aussichten, gesund und leistungsfähig bis ins hohe Alter zu bleiben. Ein Ziel, das wohl jeder von uns anstrebt.

Aber Fitness ist kein Geschenk der Natur. Fitsein ist mit körperlicher Anstrengung verbunden. Anstrengung, die wir in unserer technisierten Welt nicht mehr auf natürliche Weise erbringen müssen. Wen wundert's da, dass die körperliche Leistungsfähigkeit nachlässt? Unterbeschäftigten Muskeln geht es wie jedem Organ, das nicht mehr gebraucht wird: sie verkümmern.

Ein gesunder Körper entwickelt Widerstandskraft gegen alltägliche Krankheiten. Einer der besten Wege dazu ist, sich täglich ausreichend zu bewegen. Man sollte sich deshalb bemühen, die Leistungs- und Widerstandsfähigkeit von Körper und Geist durch gesunde Ernährung und regelmässige körperliche Anstrengung beim Joggen, beim Schwimmen oder bei einer anderen Sportart zu entwickeln und zu erhalten.