

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

**Band:** 10 (2008)

**Heft:** 2

**Artikel:** Es muss etwas mehr sein

**Autor:** Di Potenza, Francesco

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991588>

### 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:** 04.02.2026

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

# Es muss etwas mehr sein

Anfang des Jahres ist die lange erwartete Lebensmittelpyramide für Sportlerinnen und Sportler vorgestellt worden. Sie bietet eine Grundlage für eine längerfristige, gute sportliche Leistungsfähigkeit.

Text: Francesco Di Potenza

► Die seit geraumer Zeit bekannte Basispyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE stellt eine ausgewogene Mischkost für gesunde Erwachsene dar. Das Gleiche gilt für die Lebensmittelpyramide für Sportlerinnen und Sportler. Beide Pyramiden gewährleisten eine ausreichende Zufuhr von Energie sowie von lebensnotwendigen Nähr- und Schutzstoffen für die jeweiligen Zielpersonen. Das Gute daran: Alle Nahrungsmittel sind erlaubt. Wichtig ist, dass sie möglichst abwechslungsreich und vorzugsweise saisongerecht aus den einzelnen Pyramidenebenen gewählt sowie schonend verarbeitet und zubereitet werden. Bei regelmässiger

Verwendung von mit Mineralstoffen und/oder Vitaminen angereicherten Lebensmitteln oder bei Einnahme von Mineralstoff- und/oder Vitaminpräparaten können die maximal tolerierbaren Zufuhrsmengen überschritten werden.

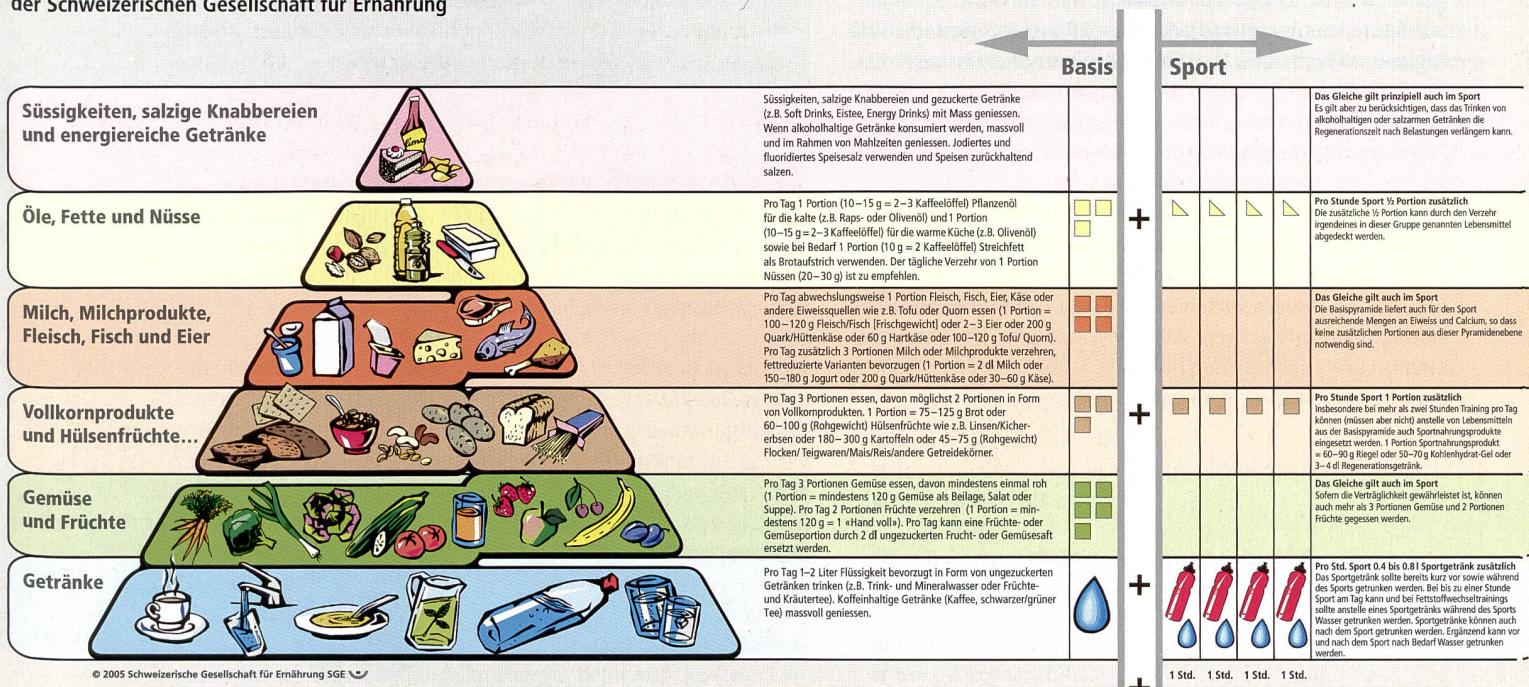
## Intensität massgebend

Im Unterschied zur Basispyramide der SGE, in der die Empfehlungen nicht strikt jeden Tag eingehalten werden müssen, sollten Sportlerinnen und Sportler für eine gute sportliche Leistungsfähigkeit sowie gute Regeneration die Empfehlungen möglichst jeden Tag ein-

## Lebensmittelpyramide für Sportlerinnen und Sportler

Ab ca. 5 Stunden Sport pro Woche

Basierend auf der Lebensmittelpyramide für gesunde Erwachsene der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung



halten. Der Mehrbedarf für den Sport ist für eine tägliche sportliche Aktivität von ein bis vier Stunden bei mittlerer Intensität angegeben, was zum Beispiel der «Stop and Go»-Belastung eines durchschnittlichen Eishockey-, Fussball- oder Tennisspiels oder der kontinuierlichen Belastung von ca. 2,5 km/Std. Crawl-Schwimmen oder ca. 8 km/Std. Joggen entspricht. Für grössere Trainingsumfänge und/oder höhere Intensitäten ist der Mehrbedarf entsprechend höher.

#### **Je schwerer, desto mehr**

Zu lesen ist die Pyramide folgendermassen: Unten stehen die Lebensmittel, die reichlich und oft gegessen beziehungsweise getrunken, oben befinden sich jene, die nur gelegentlich konsumiert werden sollen. Die Wahl der Portionenmenge erfolgt in Abhängigkeit der Körpermasse. Die zusätzlichen Portionen für Sportler werden

einfach seitlich angehängt. Die kleinsten Mengen gelten für ein Körpergewicht von 50 kg, die grössten für ein Gewicht von 85 kg. Für Zwischenstufen an Körpermassen gelten entsprechende Zwischenstufen an Portionenmengen (zum Beispiel mittlere Portionenmengen für 67 kg). Erlaubt sind generell alle Lebensmittel, allerdings sollte auf Abwechslung sowie auf schonende Verarbeitung und Zubereitung geachtet werden. //

› Detaillierte Informationen zur Lebensmittelpyramide für Sportler/-innen finden Sie auf der Website des Swiss Forum for Sport Nutrition (sfsn):  
[www.sfsn.ch](http://www.sfsn.ch)

#### **Wissenswert**

##### **Grundlagen des Antriebs**

Die meisten unserer Nahrungsmittel sind Gemische aus vielen verschiedenen Nahrungsbestandteilen, die unser Körper auf unterschiedlichste Weise abbaut und verwertet. Dabei wird zwischen energieliefernden und funktionalen Nahrungsbestandteilgruppen unterschieden.

**Energieliefernde Bestandteile:** Kohlenhydrate sowie Fette dienen dem Körper als Hauptenergielieferanten. Proteine dienen hauptsächlich dem Aufbau und der Erhaltung von Körpersubstanzen und sind auch Bestandteile von Enzymen und Hormonen.

**Funktionale Bestandteile:** Vitamine, Mineralstoffe (Mengen- und Spurenelemente) und sekundäre Pflanzenstoffe wirken als Regler- und Wirkstoffe. Die Vitamine teilen wir ein in wasserlösliche Vitamine des Vitamin-B-Komplexes und Vitamin C sowie fettlösliche Vitamine A, D, E, K. Mengenelemente sind Calcium, Phosphor, Magnesium, Kalium, Natrium, Chlorid. Wichtige Spurenelemente sind Eisen, Jod und Zink.

**Wasser** ist unentbehrlich für verschiedenste Stoffwechselfunktionen und gilt deshalb als Grundlage jeglichen Lebens. Nahrungsfasern fördern verschiedene Funktionen im Bereich des Verdauungsstoffwechsels. Weil der Wasseranteil im Körper bei Kindern und Jugendlichen höher ist als bei älteren Personen, brauchen sie entsprechend mehr Flüssigkeit.

#### **Nährstoffe und deren Hauptquellen im Überblick**

	Hauptsächliche Quellen
<b>Wasser</b>	Getränke, Früchte, Gemüse
<b>Kohlenhydrate</b>	Früchte (Zuckerarten), Milch/Joghurt (Milchzucker), Getreide, Hülsenfrüchte, Kartoffeln (Stärke), Süßigkeiten, Limonade (Zuckerarten), Zucker, Honig (Saccharose oder Fructose)
<b>Nahrungsfasern</b>	Unraffiniertes Getreide, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Gemüse, Früchte
<b>Eiweiss</b>	Tierisches Eiweiss: Fleisch, Fisch, Ei, Milchprodukte Pflanzliches Eiweiss: Hülsenfrüchte, Getreide, Kartoffeln
<b>Fett</b>	Butter, Öle, Samen, Nüsse, Kernen, viele Süßigkeiten, Gebäcke, Snacks, frittierte und panierte Speisen
<b>Vitamine</b>	In pflanzlichen und tierischen naturbelassenen Lebensmitteln
<b>Mineralstoffe</b>	In allen pflanzlichen und tierischen naturbelassenen Lebensmitteln
<b>Sekundäre Pflanzenstoffe</b>	Gemüse, Früchte, Getreide, Hülsenfrüchte, Kartoffeln

Quelle: «Müsli und Muskeln» – Essen und Trinken im Sport, Ingold Verlag/Bundesamt für Sport BASPO