

Mehr Leistung dank Eisen

- eine Empfehlung für Radsportler

Radsportler haben einen erhöhten Bedarf an Eisen. Christina Egerbacher, Diaetologin im DAS SIEBEN, empfiehlt, vorzugsweise auch eisenhaltige Lebensmitteln zu essen, um den Bedarf zu decken.

DAS SIEBEN / Bad Häring. Die Radsaison hat schon vor einigen Wochen begonnen. Immer mehr Hobbysportler orientieren sich an den Tricks der Profisportler; nahezu alle von ihnen setzen auf die Wirksamkeit der richtigen Ernährung.

Christina Egerbacher ist Diaetologin im DAS SIEBEN - 4* Superior Gesundheits-Resort, Hotel & SPA. In ihren Coaching-Gesprächen vermittelt sie ihren Klienten wertvolles Wissen, das ihnen hilft, ihre gesundheitlichen und/oder sportlichen Ziele zu erreichen.

Eisen spielt im Radsport eine wichtige Rolle, um die Leistung zu steigern. „Es ist ein lebensnotwendiger Mineralstoff und im menschlichen Körper hauptsächlich in Myoglobin und Hämoglobin vorhanden. Diese Stoffe sind für die Sauerstoffversorgung in den Muskeln und im Blut zuständig“, erklärt Egerbacher. Sportler haben durch die Belastungen beim Training und im Wettkampf einen erhöhten Bedarf an Eisen. Um diesen zu decken, ist es wichtig, eisenhaltige Lebensmittel zu essen, wie zum Beispiel rotes Fleisch und Innereien von ausgezeichneter Qualität. „Aber auch in pflanzlichen Lebensmitteln ist Eisen enthalten, wie beispielsweise in der Haferkleie, in Weizenkeimlingen und Brennnesseln, in Bärlauch, Basilikum, Rosmarin, in Kürbiskernen, Leinsamen, Mohnsamen und in Sesam“, ergänzt die Diaetologin.

Wie viel Eisen kann der Körper aufnehmen?

Die sogenannte Bioverfügbarkeit legt fest, wie viel von jenem Eisen, das in den Lebensmitteln enthalten ist, vom Körper verwertet werden kann. „Bei tierischen Produkten können 10 bis 20 Prozent des Eisens aufgenommen werden, bei pflanzlichen Produkten nur ein bis sieben Prozent“, so Egerbacher.

Um die Bioverfügbarkeit zu steigern, sollten eisenhaltige Produkte immer in Kombination mit Vitamin C, das in vielen Zitrusfrüchten enthalten ist, verzehrt werden. Vorsicht ist geboten beim Genuss von Kaffee und koffeinhaltigen Getränken. „Sie sollten nicht in Kombination mit eisenhaltigen Lebensmitteln aufgenommen werden, da die Bioverfügbarkeit sonst gehemmt wird.“ Und was ist mit Eisenpräparaten? Sie seien eine Alternative, allerdings weist Christina Egerbacher auf die Nebenwirkungen hin. „Eisenpräparate können Nebenwirkungen wie Magen- und Oberbauchschmerzen auslösen, was die Leistungsfähigkeit beim Sport wiederum beeinträchtigen kann.“

www.das-sieben.com

Eisenhaltige Frühstücksempfehlung von Christina Egerbacher

- Kräutertee
- Orangensaft oder Sonnensaft oder Saft aus schwarzer Johanesbeere
- Räucherlachs- oder Rindercarpaccio
- Kürbiskernweckerl

täglich am DAS SIEBEN-Frühstücksbuffet erhältlich

Über Christina Egerbacher

Christina Egerbacher ist diplomierte Fachkraft für Ernährungsfragen und zertifizierte Fitnesstrainerin im DAS SIEBEN - 4* Superior Gesundheits-Resort, Hotel & SPA in Bad Häring / Tirol.

Sie möchten sich von Christina Egerbacher beraten lassen? Sichern Sie sich Ihren Beratungstermin im DAS SIEBEN, telefonisch unter 05332 20800-931 oder schreiben Sie eine E-Mail an siebenmed.haering@das-sieben.com.

Pressefoto:

Fotonachweis: © Elisabeth Laiminger



Das Tirol Cycling Team auf Trainingslager im DAS SIEBEN - die Sportler legen großen Wert auf eine gesunde Ernährung mit viel Kohlenhydraten, Proteinen und Eisen. Im Bild: Markus Wildauer, Christina Egerbacher und Benjamin Brkic