

Fett

Zufuhrempfehlung

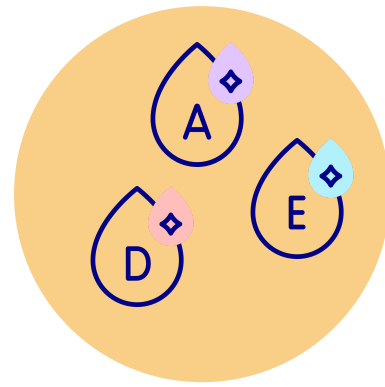
Deutsche Sporthochschule Köln - Institut für Biochemie - Abteilung Sporternährung

Wozu brauche ich Fette?

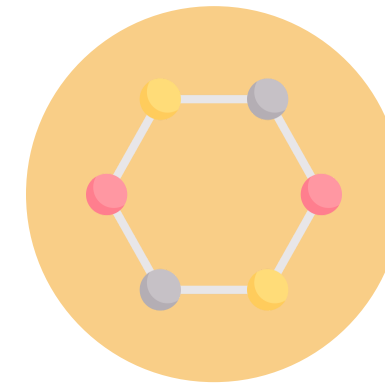
Fette sind wichtige **Energieförderer**.
Außerdem ist eine ausreichende Zufuhr bedeutend für die ...



Versorgung mit
essentiellen Fettsäuren

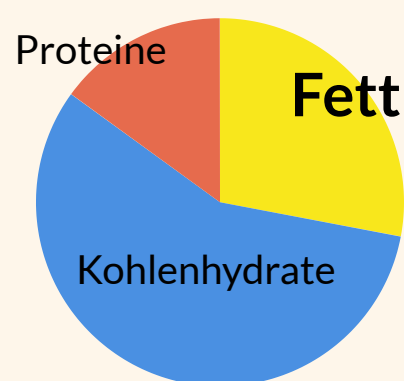


Absorption **fettlöslicher**
Vitamine (A, D, E, K)



Hormonsynthese

Richtwert für die tägliche Zufuhr



Der Richtwert für die tägliche Zufuhrmenge liegt bei
1 - 1,5 g/kg Körpergewicht.
(~20-30% der täglich zugeführten Energie)

Dabei sollte auf die **Fettqualität** geachtet werden! Das bedeutet:

- ✓ Mehr **ungesättigte** Fettsäuren, v.a. aus **pflanzlichen** Quellen
(z.B. Olivenöl, Rapsöl, Nüsse, Kerne, Samen + fettreicher Fisch)
- ✗ Weniger **gesättigte** Fettsäuren, v.a. aus **tierischen** Quellen
(z.B. Sahne, Butter, Palmöl, Wurst & Salami)

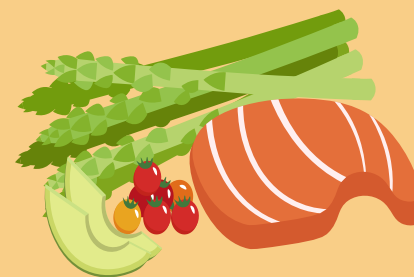
An Tagen mit **hohen Belastungsintensitäten** und **-umfängen** kannst Du Dich am **oberen Bereich** des Richtwertes orientieren, um die Deckung des erhöhten Energiebedarfs zu gewährleisten.

So deckst Du Deinen Bedarf an hochwertigen Fetten

Olivenöl & Kürbiskerne
im Salat



Nüsse & Leinsamen im Müsli



Lachs & in Rapsöl gebratenes Gemüse



Denke daran, dass Kohlenhydrat- und Proteinquellen teilweise auch Fette enthalten und zu Deiner Fettversorgung beitragen.
Achte bei Deiner Fettzufuhr auf eine hochwertige Qualität.
Fisch enthält wichtige Omega-3-Fettsäuren und sollte 1-2 Mal pro Woche verzehrt werden.

Beachte:

Hierbei handelt es sich nicht um einen kompletten Tageskostplan, sondern lediglich um eine Darstellung von Fettquellen. Die Deckung des Bedarfs an anderen Nährstoffen (Kohlenhydrate, Proteine & Mikronährstoffe) sollte über die Zufuhr weiterer Lebensmittel erreicht werden.



Wie der tägliche Kohlenhydrat- und Proteinbedarf im Sport aussieht und welche Lebensmittel zur Bedarfsdeckung geeignet sind, erfährst Du in den Infografiken "Kohlenhydrate / Proteine - Zufuhrempfehlung" auf momentum@on.

Referenzen

[1] Schek A, Braun H, Carlsohn A, Großhauser M, König D, Lampen A, Mosler S, Nieß A, Oberritter H, Schäbenthal K, Stehle P, Virmani K, Ziegenhagen R, Hesecker H (2019). Fats in sports nutrition. Position of the working group sports nutrition of the German Nutrition Society (DGE). Ernährungs Umschau 66(9): 181-188.
[2] Deutsche Gesellschaft für Ernährung: 10 Regeln für eine vollwertige Ernährung. DGE 2004.

Kontakt

E-Mail: sporternaehrung@biochem.dshs-koeln.de
Webseite: www.dshs-koeln.de/institut-fuer-biochemie/sporternaehrung