



PHOTOART

VEGETARISCHE
SPORT
ERNÄHRUNG

Mit Green Protein in Topform

– 75 Rezepte –



CHRISTIAN



PHOTOART
VEGETARISCHE
SPORT
ERNÄHRUNG
Mit Green Protein in
Topform
- 75 Rezepte -



INHALT

Vorwort

Sport & Ernährung

Grundlagen der Ernährungslehre

Vorteile einer vegetarischen Ernährung für Sportler

Fit & leistungsstark: Die richtige Ernährung für Sportler

Sport & Ernährungsverhalten

Rezepte

Frühstück

Snacks & Getränke

Mittagessen

Abendessen

Süßes

Saisonkalender

Register

Über die Autoren

VORWORT

Gesundheit – ausgewogene Ernährung – Sport: Für immer mehr Menschen sind alle drei die Grundlage für Wohlbefinden und ein gutes Leben. Dabei hat sich die Erkenntnis durchgesetzt, dass mit richtiger Ernährung und einem ausreichenden Maß an Bewegung die eigene Fitness und die körperliche Gesamtverfassung erheblich verbessert werden können.

Sport wirkt positiv auf Körper und Geist, beeinflusst das Körpergewicht, schafft Abwechslung vom Alltag, kann Stress vermindern und das Selbstbewusstsein steigern. Um sportlich erfolgreich zu sein, um Leistung und Regeneration positiv zu beeinflussen, bedarf es einer angemessenen, gesunden Ernährung. Egal, ob Schwimmen, Joggen oder Fußball – wer regelmäßig Sport treibt, tut seinem Körper etwas Gutes, benötigt dafür aber auch mehr Energie als andere.

Bei alledem soll Ernährung auch noch Spaß machen und schmecken. Gesund und lecker sollten sich nicht ausschließen. Vitalität und Genussfreude sind ein schönes Paar. Gerade auch im Fall sportlich aktiver Menschen ist es möglich, eine gute Balance zwischen Freude an Bewegung, Leistung und dem Genuss einer köstlich zubereiteten Mahlzeit, einen perfekten Bogen zu spannen.

Wie aber ist das bei der immer größer werdenden Zahl von Menschen, die eine vegetarische oder vegane Ernährung bevorzugen und zugleich auch sportlich aktiv sein wollen? Schließt sich das aus? Oder können auch Vegetarier sportliche Hoch- und Höchstleistungen erbringen? Kann eine vegetarische Ernährung eine ausreichende Versorgung mit allen erforderlichen Vitalstoffen gewährleisten - für Muskulatur, Knochen und Nerven?

Inzwischen gibt es eine ganze Reihe bekannter Sportler, die den Nachweis erbringen, dass Hochleistungssport und vegetarische Ernährung einander keineswegs ausschließen müssen. Allerdings gilt: Wer vegetarisch leben und Sport treiben möchte, muss besonders sorgsam auf seine Ernährung und eine ausreichende Versorgung seines Körpers mit allen erforderlichen Nährstoffen achten.



Worauf es bei einer vegetarischen Sporternährung ankommt und wie sie für Sportlerinnen und Sportler im besten Fall

aussieht, erfahren Sie auf den nachfolgenden Seiten. Alle wichtigen Fakten dazu haben wir im ersten Teil des Buches zusammengetragen: Wie lässt sich bei rein pflanzlicher Ernährung über eine vielfältige Lebensmittelauswahl der Energie- und Nährstoffbedarf decken? Worauf ist im Hinblick auf Kohlenhydrate, Proteine oder Fette besonders zu achten? Wie sieht die optimale Versorgung vor und nach dem Training aus?

An die allgemeinen Informationen im ersten Teil des Buches schließen sich im Hauptteil Rezeptbeispiele an, die exemplarisch verdeutlichen, wie sich eine gesunde, ausgewogene und zugleich schmackhafte Ernährung für Sportlerinnen und Sportler darstellen kann. Ob Frühstück, Mittagessen oder Abendmahlzeit: Der Rezeptteil liefert eine anregende Auswahl an appetitlichen Möglichkeiten, mit gesunder vegetarischer Ernährung die sportliche Leistungsfähigkeit positiv zu beeinflussen. Frische Zutaten, wohlschmeckende Rezeptkombinationen und liebevolle Zubereitungen lassen dabei auch jede vegetarische Sportmahlzeit zu einem kleinen Fest werden – optisch und für den Gaumen gleichermaßen! Das tut der Motivation gut – und dem sportlichen Erfolg ebenso!



SPORT & ERNÄHRUNG

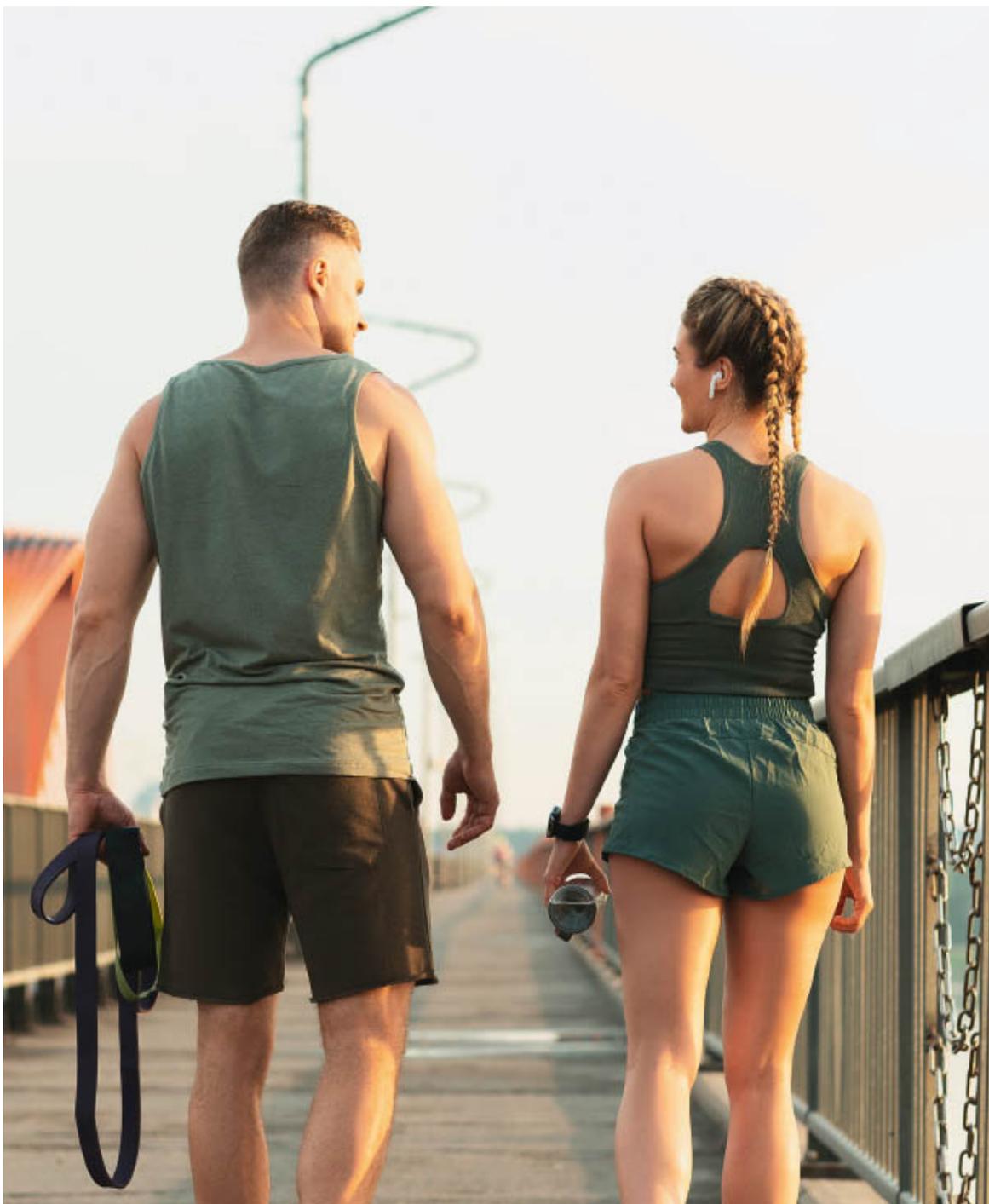
SPORT UND ERNÄHRUNG

Nie war es wichtiger als heute, bei der eigenen Lebensplanung die Frage zu stellen, was denn unserem Lebensgefühl guttut und unser Wohlbefinden stärkt. Wir allein sind die Meisterinnen und Meister unseres Alltags, im Großen wie im Kleinen. Für immer mehr Menschen bekommt dabei die sogenannte »Work-Life-Balance« zentrale Bedeutung. Will sagen: Es braucht einen gesunden Ausgleich zwischen dem Berufs- und dem Privatleben. Wie das gelingen kann, erfordert einen genauen Blick auf die Wertigkeiten, die man den einzelnen Facetten einer Lebensplanung beimisst, von der möglichen Karriere über Familienplanung und kreative Selbstverwirklichung bis hin zu bewusster Ernährung und sportlichen Aktivitäten.

Gerade die beiden letzten Aspekte gehören dabei unmittelbar zusammen, denn sie betreffen den Umgang mit unserem Körper und unser Bewusstsein für dessen Gesundheit.

Sport und Ernährung nehmen heute in der Lebensgestaltung vieler Menschen einen hohen Stellenwert ein. Sportlich aktiv zu sein und sich gesund und ausgewogen zu ernähren, sind unterschiedliche Facetten eines gewachsenen Bewusstseins für die Erfordernisse unseres Körpers unter den Anforderungen des täglichen Lebens. Ganz entscheidend kommt es dabei darauf an, dass bei allem rationalen Wissen darum, was unser Körper braucht und was ihm guttut, der

Spaß an der Sache nicht verloren geht. Denn nur, wenn wir uns auf das nächste Training ebenso freuen wie auf die nächste Mahlzeit, motivieren wir uns selbst, den eigenen Lebensleitlinien in Sachen Sport und Ernährung dauerhaft zu folgen.





EIN »DREAMTEAM«: SPORT UND GESUNDE ERNÄHRUNG

Keine Frage: Wer Sport treibt, egal, in welcher Form, muss den Körper durch eine angemessene Flüssigkeits- und Nahrungszufuhr unterstützen. Umgekehrt: Wer sich bewusst mit gesunder Ernährung beschäftigt, weiß, dass für alle Fragen von Körpergewicht und gesundem Ausgleich sportliche Aktivitäten unverzichtbar sind. Wer seinem Körper also ein Rundum-Wohlfühlpaket zukommen lassen will, der verbindet das eine mit dem anderen, eine ausgewogene Ernährung mit einer guten Portion sportlicher Aktivität. Ob es sich dabei dann um Fitness- und Konditionstraining oder ehrgeizige Hoch- und Höchstleistungsaktivitäten handelt, ist dann eine Frage der individuellen Entscheidung. Unabhängig davon, das haben zahllose Studien hinreichend bewiesen, ist eine durchdachte Ernährung die wichtigste Voraussetzung dafür, die jeweiligen kleinen wie großen ehrgeizigen Ziele auch umzusetzen. Denn über Ernährung lassen sich Leistung und Leistungssteigerung ebenso steuern wie die erfolgreiche Regeneration des Körpers nach dem Sport.

Die einfache Grundregel für sportlich aktive Menschen lautet: Wer Sport treibt, egal in welcher Form, hat einen erhöhten Flüssigkeits- und Energiebedarf.

Energie bezieht der Körper aus den drei Grundnährstoffen Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett: Sie gelten als sogenannte Makronährstoffe. Für Sportlerinnen und Sportler sind Kohlenhydrate und Fett wichtige Energiequellen. Eiweiß dient insbesondere als Baustoff für die Muskulatur.

Um den Stoffwechsel optimal zu unterstützen, kommt es auf eine gezielte Nährstoffkomposition ebenso an wie auf ein gutes Timing: Wann dem Körper welche Makro- und Mikronährstoffe zugeführt werden, ist ein nicht unerhebliches Steuerungsinstrument dafür, gerade im rechten Moment über optimale Leistungsfähigkeit zu verfügen.

Wie hoch der jeweilige Energiebedarf einer Sportlerin oder eines Sportlers ist, hängt von vielen Faktoren ab: Wer Billard spielt, benötigt weniger Energie als eine Marathonläuferin oder ein Kraftsportler. Wer täglich mehrere Stunden trainiert, hat eine andere Energiebilanz als Freizeitsportler und -sportlerinnen, die einmal in der Woche eine kurze Trainingseinheit absolvieren.

Alle Grundregeln einer gesunden Sporternährung sind deshalb immer individuell an den einzelnen Sportler und die einzelne Sportlerin anzupassen: Denn auch persönliche Faktoren wie Größe und Gewicht, der Wunsch nach Reduzierung von Körperfett und/oder Verbesserung von Ausdauer und Kondition sind dabei zu berücksichtigen.

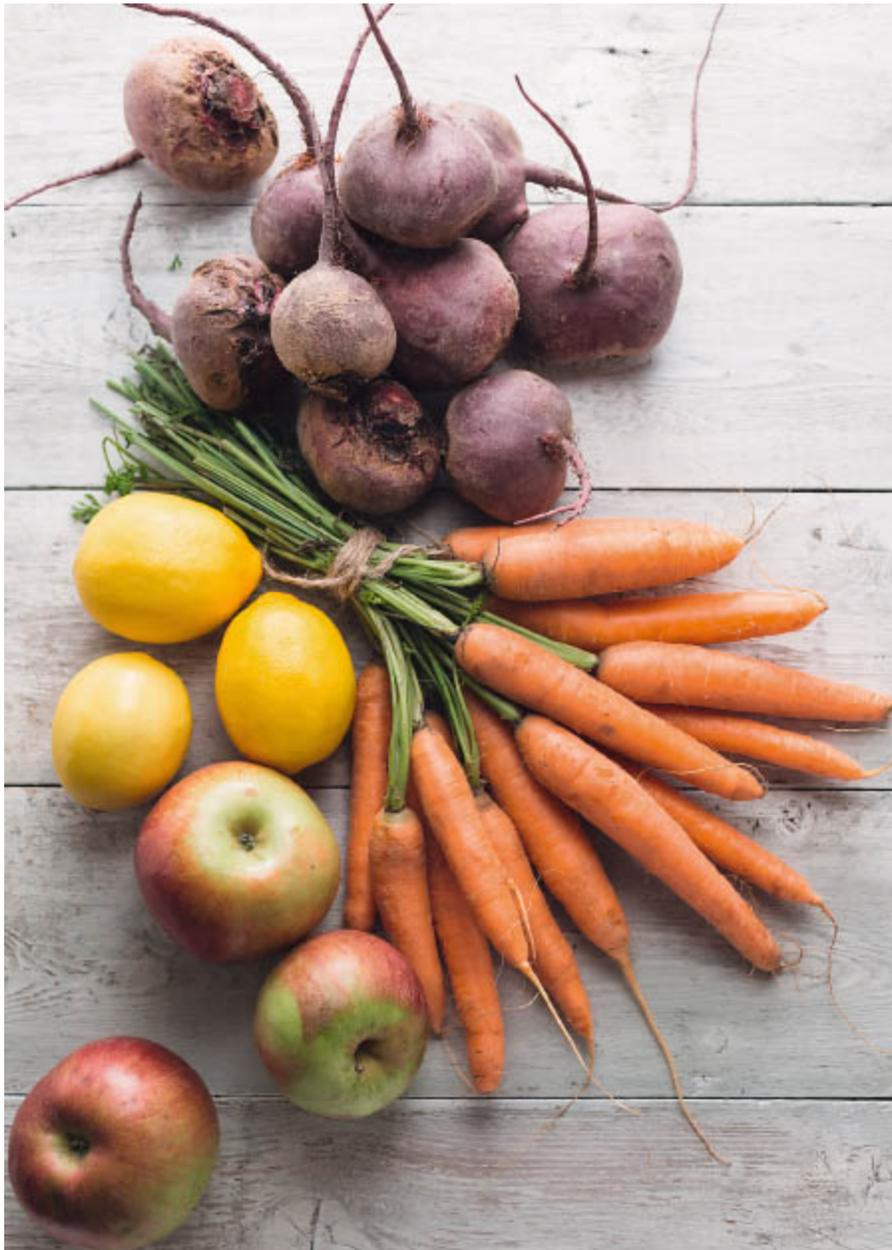
Das gilt in besonderer Weise für Sportlerinnen und Sportler, die sich für eine fleischlose Kost entscheiden. In diesem Fall ist das sorgfältige Planen und Abwägen bei der Zusammenstellung der Lebensmittel und dem Erstellen des eigenen Speiseplans in besonderer Weise geboten.

Ganz entscheidend bei alledem: Es geht auch bei Vegetarierinnen und Vegetariern nicht nur um den »Nutzen« gesunder Ernährung. Essen soll schließlich nicht nur satt machen, nicht nur zur Leistungsförderung beitragen. Es soll vor allem auch Spaß machen, etwas sein, womit man sich

und dem eigenen Körper etwas Gutes tut, sich belohnt, sich motiviert. Bei aller Sorgfalt im Hinblick auf die Inhaltsstoffe von Lebensmitteln und deren positiven (oder negativen) Einfluss auf unseren Organismus sollten wir nie aus dem Auge verlieren, dass Essen immer auch einen »Genusseffekt« hat und jede Mahlzeit eine kleine tägliche »Verwöhneinheit« bereithalten sollte!

GRUNDLAGEN DER ERNÄHRUNGSLEHRE

GRUNDLAGEN DER ERNÄHRUNGSLEHRE



Schon im Jahre 1955 hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) den Leitsatz formuliert, dass eine »vollwertige« Ernährung im wissenschaftlichen Sinn eine Form der Ernährung ist, bei der »alle notwendigen Bestandteile in ausreichender Menge enthalten sind und [...] der menschliche Energiebedarf hinreichend gedeckt wird.«

Vollwertig zu essen und zu trinken, hält demnach gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden. Eine vollwertige Ernährung liefert ausreichend Energie (Kalorien) und alle lebensnotwendigen Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Protein (Eiweiß), Fett, Kohlenhydrate und Ballaststoffe. Jeder einzelne Nährstoff erfüllt lebenswichtige Funktionen im menschlichen Organismus. Allerdings kann kein einziges Lebensmittel allein alle lebensnotwendigen Nährstoffe in ausreichender Menge bereitstellen. Deshalb ist eine gut dosierte Mischung von Lebensmitteln bei der Zusammenstellung der täglichen Kost – gerade im Hinblick auf eine angemessene Versorgung für sportliche Aktivitäten – das A und O.

Die Grundlagen einer solchen ausgewogenen Ernährung lassen sich in wenigen Basisregeln zusammenfassen:

1. Ausreichend Obst und Gemüse: idealerweise pro Tag drei Portionen frisches Gemüse (ca. 400 g) und zwei Portionen Obst (ca. 250 g), ergänzt um Hülsenfrüchte wie Linsen oder Kichererbsen und Nüsse.
2. Vollkornvarianten: Bei sämtlichen Getreideprodukten – von Brot über Nudeln, Reis und Flocken bis zum Mehl – sind Vollkornvarianten die beste Wahl. Vollkornprodukte enthalten nicht nur das aus dem Endosperm gewonnene Weißmehl, sondern auch die äußere, ballaststoffreiche

Hülle des Kornes sowie den Keim mit seinen vielen Mikronährstoffen. Auch neu oder wiederentdeckte (Pseudo-)Getreidesorten wie Dinkel oder Buchweizen, zudem Hirse, Quinoa oder Bulgur sorgen hier für Abwechslung und Geschmacksvarianten.

3. Pflanzliche Öle und Streichfette: Die mögliche Palette »gesunder« Öle ist breit – von Rapsöl über Olivenöl bis zu Lein- oder Walnussöl. Mit ihrem jeweiligen Eigengeschmack bieten die unterschiedlichen Öle eine breite Palette an Geschmacksvarianten.
4. Zucker und Salz meiden: Schöne Geschmackskompositionen lassen sich zum Beispiel auch durch Kräuter oder aromatische Gewürze erzielen.
5. Garzeiten reduzieren: Wenn frische Produkte verarbeitet und zubereitet werden, kommt es – zum optimalen Erhalt der Nährstoffe – entscheidend auf möglichst kurze Garzeiten an. Dabei sollten Wasser oder Fett möglichst sparsam verwendet werden. Das kommt auch dem Eigengeschmack der Lebensmittel zugute.
6. Mahlzeiten bewusst genießen: Egal, ob kleine Zwischenmahlzeit oder gemeinsames Abendbrot mit der Familie: Jede Mahlzeit verdient, dass sie bewusst genossen wird, mit ausreichend Zeit und ohne Ablenkung. So kann der Körper erleben, dass ihm etwas Gutes getan wird.
7. Ausreichend Flüssigkeitszufuhr: Für einen nicht aktiven Menschen gilt eine Richtgröße von 1,5 l pro Tag, am besten Wasser oder ungesüßte Tees. Bei gesteigerter

Aktivität, etwa durch sportliche Betätigung, erhöht sich die notwendige Flüssigkeitszufuhr.

EIWEISSE IN DER ERNÄHRUNG

Eiweiße, auch Proteine genannt, sind die Bausteine allen Lebens. Im menschlichen Körper sind sie die Baustoffe für Zellen und Gewebe ebenso wie für Enzyme, Hormone und die Antikörper des Immunsystems. Weil sich die Körperzellen ständig erneuern, benötigen sie regelmäßig zugeführtes Eiweiß. Das sind die sogenannten »Nahrungsproteine«, die – chemisch betrachtet – aus langen Aminosäuren bestehen. Sie spielen bei der menschlichen Ernährung – neben Kohlenhydraten und Fetten – eine zentrale Rolle als Energielieferanten. Allerdings kommt es dabei nicht nur auf die Menge, sondern auch auf die Qualität an. Denn der Körper benötigt sowohl essenzielle Aminosäuren, also solche, die er selbst gar nicht bilden kann, als auch eine ausreichende Menge an sogenannten »nicht essenziellen« Aminosäuren. Konkret sind es neun der insgesamt zwanzig für den Körper notwendigen Aminosäuren, die der Körper über die Nahrung aufnehmen muss. Damit das gut gelingt, ist die sogenannte »biologische Wertigkeit« der Nahrungsproteine ein entscheidender Faktor: Je ähnlicher die Muster der zugeführten Eiweiße dem körpereigenen Protein sind, desto höher ist deren Wertigkeit. Je höher die Wertigkeit, desto größer der Anteil an Körperprotein, der aus den Nahrungsproteinen gebildet werden kann.

Was heißt das konkret für die menschliche Ernährung? Ohne besondere körperliche Anstrengung braucht der menschliche Organismus knapp 1 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Kraft- und Ausdauersportler haben allerdings

einen höheren Bedarf – Experten empfehlen hier 1,2–1,8 g pro Kilogramm Körpergewicht. Das ist mit einer ausgewogenen Ernährung problemlos zu schaffen. Denn (tierische) Eiweiße sind in Milch und Milchprodukten, in Fisch, Fleisch und Eiern enthalten, (pflanzliche) Eiweiße zum Beispiel in Brot, Kartoffeln, grünem Gemüse oder Hülsenfrüchten. Auch bei einer rein vegetarischen Ernährung besteht kein Grund zur Sorge: Eine ausreichende und ausgewogene Proteinzufuhr ist problemlos zu gewährleisten. Idealerweise sollte die nötige Eiweißration nicht kompakt auf einmal, sondern über den Tag verteilt aufgenommen werden.

Welche Lebensmittel wie viel Eiweiß enthalten und wie hoch deren biologische Wertigkeit ist, zeigt die nachfolgende Übersicht:

	Eiweiß/100g	Fett/100g	Fett-Eiweiß-Verhältnis	Biologische Wertigkeit
Harzer Käse	30,0	0,7	1:43	81 %
Erdnussbutter	28,0	50,0	2:1	47 %
Edamerkäse (45 %)	24,8	28,3	1:1	80 %
Putenbrust	24,1	1,0	1:24	70 %
Thunfisch	21,5	15,5	1:1,5	72 %
Rinderfilet	21,2	4,0	1:43	79 %
Kabeljaufilet	17,0	0,3	1:57	75 %
Hüttenkäse	15,4	4,8	1:3	81 %
Magerquark	13,5	0,3	1:45	81 %
Haferflocken	13,3	7,7	1:2	60 %
Hühnerei	11,0	10,0	1:1	100 %
Tofu	8,0	5,0	1:1,5	53 %
Weißbrot	7,5	1,2	1:6	64 %
Vollkornbrot	6,8	1,2	1:6	69 %
Grüne Erbsen	5,8	0,5	1:12	47 %
Nuss-Nugat-Creme	4,0	31,0	8:1	71 %
Mais	3,0	1,2	1:2,5	54 %
Vollmilch	3,3	3,5	1:1	81 %





Ein zusätzlicher positiver Effekt einer eiweißreichen Ernährung liegt darin, dass sie potenziell eine Gewichtsreduktion fördert. Eiweiß führt im Vergleich zu anderen Nährstoffen zu einem langfristigen

Sättigungsgefühl, da der Körper länger braucht, um die Proteine zu verarbeiten. Außerdem stabilisiert Eiweiß den Blutzuckerspiegel und verhindert so große Insulinausschüttungen, die es beim Abnehmen zu verhindern gilt, weil Insulin die Fettverbrennung behindert und zu Heißhungerattacken führt.

EIWEISSE IN DER VEGETARISCHEN ERNÄHRUNG

Menschen, die sich vegetarisch ernähren, sind vor einem grundsätzlichen Ernährungsproblem gut geschützt: Viele eiweißreiche tierische Produkte wie Würste oder Wurstwaren enthalten eine beträchtliche Menge an Fett. Ein Überkonsum dieser Produkte erhöht das Risiko einer Gewichtszunahme und kann langfristig sogar zu Fettstoffwechselstörungen führen.

Umgekehrt war unter Vegetarierinnen und Vegetariern lange die Sorge verbreitet, dass eine fleischlose Kost potenziell zu einem Eiweißmangel führen könne. Diese Bedenken hat die moderne Ernährungswissenschaft längst zerstreut. Um den täglichen Proteinbedarf zu decken – selbst dann, wenn sportliche Aktivitäten eine gesteigerte Zufuhr erfordern –, ist niemand auf Fleisch oder Fisch angewiesen. Die Natur bietet zahlreiche Alternativen, von denen die meisten auch erheblich weniger Fett haben als tierische Produkte.

Der nachfolgende Überblick zeigt die Top 10 der pflanzlichen Eiweißquellen mit dem höchsten Proteingehalt:

**Eiweiß /
100 g**

1. Soja, Raps	bis zu 40 g
2. Hanfsamen	37 g
3. Harzer Käse	30 g
4. Erdnüsse	25 g
5. Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen etc.)	24 g
6. Kerne (Kürbiskerne, Pinienkerne etc.)	24 g
7. Chiasamen, Leinsamen	21 g
8. Mandeln	21 g
9. Hafer	15 g
10. Amarant, Quinoa	14 g

Alle diese Nahrungsmittel – ergänzt um weitere Bestandteile wie etwa grünes Gemüse (Brokkoli, Rosenkohl, Spinat, Wirsing) – bilden eine hervorragende Grundlage für einen abwechslungsreichen vegetarischen Speiseplan.

Mit etwas Know-how lassen sich dabei beachtliche zusätzliche Effekte erzielen: Denn das Geheimnis einer perfekten Eiweißversorgung für Vegetarier liegt in der richtigen Auswahl und vor allem der Kombination der Lebensmittel. Der Trick dabei ist, dass die unterschiedlichen Aminosäuren einander optimal ergänzen und so die biologische Wertigkeit deutlich steigern können. Durch eine geschickte Kombination kann es sogar gelingen, die grundsätzlich höhere biologische Wertigkeit tierischer Proteine durch pflanzliches Eiweiß sogar zu übertreffen.



Auf der Basis eines Referenzwertes von 100 (Ei) ergeben sich im »Kombipack« beispielsweise folgende biologische Wertigkeiten:

Lebensmittelkombination	Biolog. Wertigkeit
Kartoffeln und Ei (64 % : 36 %)	136
Kuhmilch und Weizenmehl (75 % : 25 %)	125
Ei und Soja (60 % : 40 %)	124
Ei und Kuhmilch (76 % : 24 %)	119
Kuhmilch und Kartoffeln (51 % : 49 %)	114

Gerade wenn Sportlerinnen und Sportler Wert auf eine eiweißreiche Ernährung unter dem Aspekt eines optimalen

Muskelaufbaus legen, empfiehlt sich eine Kombination unterschiedlicher proteinreicher Lebensmittel: Denn sie sind ein Garant dafür, dass alle wichtigen Aminosäuren dem Körper zugeführt und so ein optimaler Muskelaufbau unterstützt wird.

FETTE IN DER VEGETARISCHEN ERNÄHRUNG

Fette haben in der modernen Ernährung keinen guten Ruf. Dabei sind sie nach den Kohlenhydraten die zweitwichtigste Energiequelle für den Menschen – und, mehr noch: Fett ist für den Körper lebenswichtig. Denn ohne Fett kann der menschliche Organismus keine fettlöslichen Vitamine aufnehmen. Es gilt hier, wie so oft: Auf die richtige Dosierung kommt es an! Die Faustregel besagt, dass nicht weniger als 15 und nicht mehr als 30 Prozent der täglich erforderlichen Energie über Fette abgedeckt werden sollten, unabhängig davon, ob man sich für eine vegetarische Ernährungsweise oder nicht vegetarische Kost entschieden hat.

Dabei geht es zum einen um (Streich-)Fette und Öle, also um alles, was aufs Brot gestrichen, zum Braten verwendet oder unters Salatdressing gemischt wird. Aber auch andere Lebensmittel enthalten Fett. Wenn man von einer Richtgröße von 60 bis maximal 80 g Fett für einen erwachsenen Menschen pro Tag ausgeht, sollten nicht mehr als 10–15 g Butter und/oder Öl verwendet werden. Zur Orientierung: 10 g Öl lassen sich leicht auf einem normalen Esslöffel unterbringen!

Entscheidend ist dabei die Wahl der »richtigen« Fette. Mediziner und Ernährungswissenschaftler unterscheiden

zwischen den sogenannten »gesättigten« und den »ungesättigten« Fettsäuren als zentrale Bestandteile der in Lebensmitteln vorkommenden Fette. Wichtig für den menschlichen Organismus sind die ungesättigten Fettsäuren, die der Körper nicht selbst produzieren kann. Und da sind Vegetarier eindeutig im Vorteil: Denn fettreiche tierische Lebensmittel wie Butter, Käse, Fleisch oder Wurst enthalten in hohem Maße gesättigte Fettsäuren. Demgegenüber sind pflanzliche Öle wie Raps-, Soja-, Walnuss- oder Leinöl reich an ungesättigten Fettsäuren (zum Beispiel Omega-3-, Omega-6- oder Omega-9-Fettsäuren).



KOHLHYDRATE IN DER VEGETARISCHEN ERNÄHRUNG

Zugegeben: So eine schöne Portion Pasta ist schon etwas Feines. Aber wer auf eine gesunde Ernährung achtet, weiß auch, dass Teigwaren einen hohen Anteil an Kohlenhydraten enthalten und diese, wenn sie aus »raffinierten«, also verarbeiteten Weißmehlen hergestellt wurden, Gesundheit und Gewicht nicht unbedingt positiv beeinflussen – zumindest dann nicht, wenn sie zu häufig und in zu großen Mengen genossen werden.

Aber: Kohlenhydrate sind nicht gleich Kohlenhydrate. Es gibt »gute« – oder richtiger »vollwertige« – Kohlenhydrate, die ganz anders zu bewerten sind als die »schlechten« bzw. »raffinierten« Kohlenhydrate. Das ist insbesondere für Vegetarierinnen und Vegetarier eine wichtige Information, da sie einen nicht unerheblichen Anteil ihrer Energieversorgung über Kohlenhydrate steuern. Vollwertige Kohlenhydrate liefern alle Produkte, die aus Vollkorn produziert werden, bei denen also nicht nur der »nackte« (Stärke-)Kern, sondern auch die äußeren Schichten, also Kleie und Keim, mitverarbeitet werden. So bleiben wertvolle Ballaststoffe erhalten, außerdem Vitamine und Mikronährstoffe. Der Körper ist deutlich länger mit deren Verarbeitung beschäftigt. Alle Vollkornprodukte sind in der vegetarischen Ernährung – gerade auch bei sportlicher Betätigung – eine hervorragende Wahl, weil sie einerseits einen geringen Fettanteil aufweisen, zugleich aber dem Körper wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zuführen. Eine große Vielfalt an kohlenhydratreichen Lebensmitteln steht für die tägliche Planung der Mahlzeiten zur Verfügung und bietet

ausreichend Möglichkeiten für eine wohlschmeckende, abwechslungsreiche Kost.

Nachfolgende Übersicht listet Lebensmittel mit vollwertigen und solche mit raffinierten Kohlenhydraten auf:

Vollwertige Kohlenhydrate

- Gemüse (roh) und Salat
- Alle Früchte: z. B. Äpfel, Beeren, Trauben, Südfrüchte, Bananen (alle in unverarbeiteter Form; nicht konserviert, nicht zu Marmelade oder Sirup verarbeitet)
- Hülsenfrüchte: z. B. Linsen, Erbsen, Bohnen, Kichererbsen
- Mandeln und Nüsse: z. B. Walnüsse, Haselnüsse, Macadamianüsse
- Saaten: z. B. Kürbiskerne, Leinsaat, Sonnenblumenkerne
- Vollkorngetreide: z. B. Hafer, Dinkel, Reis, Quinoa, Hirse
- Kartoffeln und Süßkartoffeln

Raffinierte Kohlenhydrate

- Zucker
- Weißmehl, Stärkemehle
- Brot aus Weißmehl oder mit Weißmehlanteilen. Auch Roggenbrot besteht häufig aus einem Auszugsmehl, das nur deshalb dunkler erscheint, weil das Roggenmehl dunkler ist. »Gesundes« Brot, das zu 100 Prozent aus nicht raffiniertem Vollkornmehl hergestellt ist, muss als solches gekennzeichnet werden.
- Weißer (sogenannter »polierter«) Reis
- Fruchtsäfte und gesüßte Getränke, Energydrinks
- Süßigkeiten, Schokolade, Kekse und Bonbons
- Eiscreme