

## Vitamine und Mineralstoffe

Um volle Leistungsfähigkeit beim Sport gewährleisten zu können, sollten vor allem wasserlösliche Vitamine sowie Mineralstoffe in ausreichender Menge zugeführt werden. Diese gehen bei sportlicher Betätigung vermehrt über Schweiß und Urin verloren.

Die Regel „Fünf am Tag“, also drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst, stellt sicher, dass dem Körper ausreichend Vitamine und Mineralstoffe zur Verfügung gestellt werden. So können Sie ohne Bedenken auf Nahrungsergänzungsmittel verzichten.

Vitamine d. B-Komplexes: wichtig für den Energiestoffwechsel, z.B. in Vollkornprodukten, Milch, grünem Blattgemüse

Eisen: Unentbehrlich für die Hämoglobinbildung, z. B. in Fleisch, Hülsenfrüchten, Mangold, Fenchel

Magnesium: Schutz vor Muskelkrämpfen, z. B. in Vollkornprodukten, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Bananen

Wussten Sie schon?

Der **perfekte „Energieriegel“** ist die Banane. Diese enthält ca. 110 kcal, 25g Kohlenhydrate, nur 0,2g Fett und 1,5g Eiweiß. Außerdem zeichnet sie sich durch viele Vitamine und Mineralien aus und ist zudem leicht verdaulich.

