



Infoblatt zum Thema Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung ist für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene im Leistungszentrum des Offenbacher Fußball-Clubs Kickers 1901 e.V. entscheidend. Sie liefert nicht nur Energie für Training und Wettkampf, sondern unterstützt auch Wachstum, Regeneration und die allgemeine Gesundheit. Dieses Infoblatt gibt einen Überblick über die wichtigsten Nährstoffgruppen, ihre Funktionen und praktische Empfehlungen für den Alltag.

Komplexe Kohlenhydrate – Energie für den ganzen Tag

Komplexe Kohlenhydrate finden sich in Getreide, Vollkornprodukten, Brot, Reis, Nudeln, Kartoffeln, Hülsenfrüchten sowie in Obst und Gemüse. Der Großteil der täglichen Kohlenhydratzufuhr sollte aus diesen Formen bestehen.

- Sie werden im Dünndarm schrittweise aufgespalten und gelangen dadurch langsam ins Blut.
- Der Blutzuckerspiegel bleibt stabil, der Körper wird kontinuierlich mit Energie versorgt.
- Komplexe Kohlenhydrate liefern zudem wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.
- Nicht benötigte Kohlenhydrate werden als Glykogen in Leber und Muskulatur gespeichert und stehen als schnelle Energiereserve zur Verfügung.

Fazit: Komplexe Kohlenhydrate sind der wichtigste Energielieferant für Ausdauersportler wie Fußballer und sorgen für gleichmäßige Energie über den ganzen Tag



Energieversorgung
Offenbach AG



Offenbacher Fußball-Club
Kickers 1901 e.V.
Waldemar-Klein-Platz 1
63071 Offenbach

Tel. (069) 98 1901-0
Fax. (069) 98 1901-50
info@ofc.de
www.ofc.de

Präsident:
Joachim Wagner
Vizepräsidenten: Jörg Briel,
Peter Roth, Torsten Möller
Schatzmeister: Thomas Zahn

Registergericht:
Amtsgericht Offenbach am Main
VR 511
USt.-IdNr.: DE11 35 97 496

Bankverbindung:
Städtische Sparkasse Offenbach
IBAN DE41 5055 0020 0000 0026 15
BIC HELADEF10FF



Eiweiße – Bausteine des Körpers

Eiweiße (Proteine) sind zentral für den Aufbau und Erhalt von Muskeln, Zellen, Organen und Nerven. Sie sind außerdem Grundlage für Hormone und Enzyme.

Proteinreiche Lebensmittel: Fisch, Fleisch, Geflügel, Sojaprodukte (z. B. Tofu), Pilze, Hülsenfrüchte, Nüsse

- Es gibt 20 Aminosäuren, davon 8 essenziell, die über die Nahrung aufgenommen werden müssen.
- Eiweiß ist besonders wichtig für Muskelaufbau und Regeneration.
- Auch Personen mit überwiegend sitzender Tätigkeit sollten auf eine ausreichende Eiweißzufuhr achten.

Fazit: Proteine unterstützen Wachstum, Regeneration und die Leistungsfähigkeit und sollten regelmäßig in den Speiseplan integriert werden.



Offenbacher Fußball-Club
Kickers 1901 e.V.
Waldemar-Klein-Platz 1
63071 Offenbach

Tel. (069) 98 1901-0
Fax. (069) 98 1901-50
info@ofc.de
www.ofc.de

Präsident:
Joachim Wagner
Vizepräsidenten: Jörg Briel,
Peter Roth, Torsten Möller
Schatzmeister: Thomas Zahn

Registergericht:
Amtsgericht Offenbach am Main
VR 511
USt.-IdNr.: DE11 35 97 496

Bankverbindung:
Städtische Sparkasse Offenbach
IBAN DE41 5055 0020 0000 0026 15
BIC HELADEF10FF



Fette – lebensnotwendige Energielieferanten

Fette sind wichtig für:

- Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K
- Energieversorgung
- Geschmack und Sättigung

Qualität vor Quantität:

Gesättigte Fettsäuren (z. B. in Butter, Sahne, Fleisch, Wurst, Käse) möglichst reduzieren, da sie das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.

Wichtige Fettsäuren im Überblick:

- Einfach ungesättigte Fettsäuren: Pflanzlichen Ursprungs, z. B. Olivenöl, Rapsöl, Avocados, Nüsse, Samen. Unterstützen viele Stoffwechselprozesse.
- Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Omega-3 & Omega-6): Der Körper kann sie nicht selbst bilden. Besonders wertvoll sind Omega-3-Fettsäuren aus Lein-, Soja, Walnuss- und Rapsöl sowie aus fettem Seefisch wie Lachs, Makrele, Hering, Forelle und Thunfisch.

Empfehlungen:

- Zwei Portionen Seefisch pro Woche
- Regelmäßig hochwertige Pflanzenöle verwenden
- Avocados und Nüsse gezielt einbauen

Fazit: Hochwertige Fette liefern Energie, unterstützen wichtige Körperfunktionen und sollten bewusst in den Speiseplan integriert werden.



Offenbacher Fußball-Club
Kickers 1901 e.V.
Waldemar-Klein-Platz 1
63071 Offenbach

Tel. (069) 98 1901-0
Fax. (069) 98 1901-50
info@ofc.de
www.ofc.de

Präsident:
Joachim Wagner
Vizepräsidenten: Jörg Briel,
Peter Roth, Torsten Möller
Schatzmeister: Thomas Zahn

Registergericht:
Amtsgericht Offenbach am Main
VR 511
USt.-IdNr.: DE11 35 97 496

Bankverbindung:
Städtische Sparkasse Offenbach
IBAN DE41 5055 0020 0000 0026 15
BIC HELADEF10FF



Allgemeine Tipps für eine gesunde Ernährung

- **Trinkt ausreichend Wasser** – es ist die beste Energiequelle für Körper und Gehirn.
- Eine zu geringe Energiezufuhr kann zu Müdigkeit, erhöhter Verletzungsanfälligkeit und Krankheiten führen.
- Intensive Trainings- und Wettkampfphasen können das Immunsystem vorübergehend schwächen – hier ist eine ausgewogene Ernährung besonders wichtig.
- **Bunt essen:** Vielfalt auf dem Teller unterstützt eine ausgewogene Nährstoffversorgung.

Beispielhafte Orientierung nach Farben:

Farben & Beispiele

- **Weiß:** Blumenkohl, Pastinaken, Bananen, Zwiebeln, Kartoffeln, Sellerie
- **Grün:** Blattsalate, Brokkoli, Spinat, grüner Spargel, frische Kräuter, grüne Äpfel
- **Blau/Violett:** Blaubeeren, Pflaumen, blaue Trauben, Brombeeren, Auberginen
- **Orange/Gelb:** Karotten, Aprikosen, Zitrusfrüchte, Pfirsiche, Mangos, Papaya, Melone
- **Rot:** Tomaten, Wassermelone, Kirschen, Beeren, rote Äpfel, roter Paprika, Tamarillo (Baumtomate)

Fazit: Eine bunte und ausgewogene Ernährung sichert die notwendige Energie und Nährstoffe für Training, Spiel und Regeneration.



Offenbacher Fußball-Club
Kickers 1901 e.V.
Waldemar-Klein-Platz 1
63071 Offenbach

Tel. (069) 98 1901-0
Fax. (069) 98 1901-50
info@ofc.de
www.ofc.de

Präsident:
Joachim Wagner
Vizepräsidenten: Jörg Briel,
Peter Roth, Torsten Möller
Schatzmeister: Thomas Zahn

Registergericht:
Amtsgericht Offenbach am Main
VR 511
USt.-IdNr.: DE11 35 97 496

Bankverbindung:
Städtische Sparkasse Offenbach
IBAN DE41 5055 0020 0000 0026 15
BIC HELADEF10FF



Schlusswort

Eine ausgewogene Ernährung ist ein zentraler Baustein für eure Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Regeneration. Nutzt die Tipps und Empfehlungen aus diesem Leitfaden bewusst im Alltag und plant eure Mahlzeiten gezielt. Achtet auf ausreichend Energie, Proteine, hochwertige Fette und eine bunte Vielfalt auf dem Teller – sowohl an Trainings- als auch an Wettkampftagen. Nur durch eine bewusste Ernährung könnt ihr euer volles Potenzial im Training und Spiel entfalten und eure Gesundheit langfristig fördern.



Energieversorgung
Offenbach AG



PAEDIPROTECT



Offenbacher Fußball-Club
Kickers 1901 e.V.
Waldemar-Klein-Platz 1
63071 Offenbach

Tel. (069) 98 1901-0
Fax. (069) 98 1901-50
info@ofc.de
www.ofc.de

Präsident:
Joachim Wagner
Vizepräsidenten: Jörg Briel,
Peter Roth, Torsten Möller
Schatzmeister: Thomas Zahn

Registergericht:
Amtsgericht Offenbach am Main
VR 511
USt.-IdNr.: DE11 35 97 496

Bankverbindung:
Städtische Sparkasse Offenbach
IBAN DE41 5055 0020 0000 0026 15
BIC HELADEF10FF