Ressort: Gesundheit

Mangelndes Wissen über Nährstoffe bremst Fitnesskick der Nation

Veröffentlicht am: 08.02.2024 | Verfasserin: Christine Veauthier

Millionen von Fitness-Vorsätzen für das neue Jahr drohen zu scheitern, da die meisten Deutschen gar nicht wissen, welche Nährstoffe sie brauchen, um ihre Fitness zu optimieren. Dies ist das Ergebnis einer von Fruit Juice Science Centre und Savanta Europe durchgeführten Studie unter mehr als 2.000 deutschen VerbraucherInnen: Die Hälfte der Deutschen (rund 51 %) haben sich vorgenommen, ihre Ernährung zu verbessern.

Für 58 Prozent der Befragten ist der Jahresstart der ideale Zeitpunkt für einen Gesundheits- und Fitness-Kick.

Demgegenüber steht, dass jeder Zweite (54 %) angibt, gar nicht zu wissen, welches Essen und Trinken das Ziel unterstützt, fitter zu werden. Auch weiß fast die Hälfte (49 %) nicht, welche Vitamine und Mineralien sie darin unterstützt, ihre Fitness zu verbessern oder Muskeln aufzubauen. Kein Wunder, dass vier von zehn Befragten (41%) sagen, dass sie sich gar nicht mehr vornehmen, ihre Ernährung und Fitness zu verbessern, da sie dies bereits in der Vergangenheit erfolglos probiert haben.

Mangelndes Wissen darüber welche Nährstoffe wichtig sind.

Folgende Nährstoffe wurden von den Befragten im Zusammenhang mit einer gesundheitsfördernden Ernährung genannt:

Vitamin C ist knapp der Hälfte der Befragten (49 %) im Zusammenhang mit gesunder Ernährung ein Begriff. In Lebensmitteln wie Orangensaft, Brokkoli, Tomaten und Kiwis enthalten, unterstützt Vitamin C das Immunsystem während der sportlichen Betätigung, trägt zum Schutz vor Schäden an den Körperzellen nach dem Sport bei und verringert Müdigkeit und Erschöpfung.

Vitamin D, das für das Herz-Kreislauf-System und das Immunsystem lebenswichtig ist, wurde von nur 31 Prozent der VerbraucherInnen genannt. Nicht bekannt ist laut der Umfrage, dass Vitamit D vermehrt in Eiern, Fisch und Pilzen enthalten ist.

Kalium (11 %), das häufig in Avocados, Orangensaft und Süßkartoffeln vorkommt, sowie Zink (15 %), das in Meeresfrüchten, Samen, Linsen und Nüssen enthalten ist, sind weitere Nährstoffe, die nur wenig bekannt sind. Kalium muss nach dem Sport aufgefüllt werden und lindert Muskelkrämpfe, während Zink die Immunfunktion während des sportlichen Trainings beruhigt. Prof. PhDr. Sven David Müller, Ernährungs-

Redaktioneller Programmdienst: Reporters.de

Annette-Kolb-Str. 16
D-85055 Ingolstadt / Germany
Telefon: +49 (0) 700-011.11.011
Telefax: +49 (0) 841-951.99.661
E-Mail: service@reporters.de
Internet: reporters.de

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist allein der/die jeweilige Autor/in verantwortlich.

und Gesundheitswissenschaftler sowie staatlich geprüfter Diätassistent und Diabetesberater kommentiert: "Das mangelnde Wissen über Nährstoffe bremst den Fitness-Kick der Nation aus. Denn aus mangelndem Wissen greifen viele Menschen zu den falschen Lebensmitteln.

Wissenschaftler empfiehlt frischen Fruchtsaft oder Smoothies

Prof. PhDr. Sven David Müller: "Die Studie zeigt uns, dass 38 Prozent der Befragten Schwierigkeiten haben, ausreichend frisches Obst oder Gemüse zu essen. Nur jeder Zweite (51 %) weiß, dass hunderprozentiger Fruchtsaft keinen zugesetzten Zucker enthält. Dabei sind frische hunderprozentige Fruchtsäfte und ungezuckerte Smoothies eine gesunde und einfache Möglichkeit, den Vitamin-C-Spiegel aufzufüllen". Beständigkeit ist für Viele, die abnehmen oder fitter werden wollen, ebenfalls ein Problem. Auf die Frage, wie oft sie sich gesund und ausgewogen ernähren, antworteten nur 6,4 Prozent, dass dies immer der Fall ist. Jeder vierte der Befragten schaffe es, die Hälfte der Woche oder weniger oft.

Das führt dazu, dass Millionen von Menschen in Deutschland kurzfristige Diäten ausprobieren, die auf lange Sicht nicht das gewünschte Ergebnis halten können. 68 Prozent der Befragten haben irgendeine Form von ?Blitzdiät? ausprobiert, darunter vor allem Intervallfasten (19 %) oder die abgewandelte Form davon, dass kein Essen nach 21 Uhr (30,3 %) zu sich genommen wird. Entgiftung oder Entschlackung (8 %) und Keto (7 %) oder eine Umstellung auf vegane Ernährung für den schnellen Gewichtsverlust (9 %) wurden deutlich seltener genannt. Prof. PhDr. Sven David Müller kommentiert: "Viele Menschen werden in diesem Jahr neue Fitness- und Ernährungspläne in Angriff nehmen. Aus dieser Umfrage geht klar hervor, dass einige von ihnen das erfolgreicher umsetzen könnten, wenn sie wüssten, welche Nährstoffe ihre Bemühungen unterstützen und welche nicht".

Fünf Ernährungstipps für ein erfolgsreiches Fitnessprogramm

? Vor dem Training frühstücken: eine Scheibe Toast, einen Fruchtsmoothie oder eine Banane zur Stärkung. ? Ein Proteinsnack nach dem Training: Eine Handvoll Mandeln oder Nüsse, die Proteine, Antioxidantien und Mineralstoffe enthalten. ? Stets auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten. Ein Glas Orangensaft-Schorle mit hundertprozentigem Orangensaft, kurz vor dem Training hilft dabei, die Flüssigkeitszufuhr und den Vitamin-C-Spiegel zu erhöhen. ? Ratsam ist, sich für komplexe Kohlenhydrate wie Haferflocken, Linsen und Bohnen zu entscheiden, um den Blutzuckerspiegel über den Tag hinweg zu regulieren. ? Lebensmittel, die Kohlenhydrate mit schnellerer Freisetzung liefern, am besten kurz vor dem Training essen. Geeignet sind beispielsweise eine Banane, eine Handvoll Rosinen oder auch ein Glas hunderprozentiger Orangensaft.

Artikel online lesen:

https://mrey.reporters.de/gesundheit/mangelndes_wissen_ueber_naehrstoffe_bremst_fitnesskick_der_nation

Redaktioneller Programmdienst:
Reporters.de

Annette-Kolb-Str. 16
D-85055 Ingolstadt / Germany
Telefon: +49 (0) 700-011.11.011
Telefax: +49 (0) 841-951.99.661
E-Mail: service@reporters.de
Internet: reporters.de

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist allein der/die jeweilige Autor/in verantwortlich.

-1244/

Redaktion und Verantwortlichkeit:

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Christine Veauthier, Berlin

Redaktioneller Programmdienst: Reporters.de

Annette-Kolb-Str. 16
D-85055 Ingolstadt / Germany
Telefon: +49 (0) 700-011.11.011
Telefax: +49 (0) 841-951.99.661
E-Mail: service@reporters.de
Internet: reporters.de

Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist allein der/die jeweilige Autor/in verantwortlich.