

## **Ausgewogene Ernährung für Tänzer**

### **AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG EINFÜHRUNG**

Tänzer – wie alle Sportler – müssen sich gut ernähren. Gleichzeitig gilt es, Lebensmittel auszuwählen, die es erlauben, das „erwünschte Aussehen“ für Tanz zu erlangen bzw. beizubehalten, ohne harte Einschränkungen an Kalorien oder Eiweißen auf sich zu nehmen.

Die Ernährung des Tänzers folgt im Prinzip denselben Regeln, die für die normale Bevölkerung gelten: das betrifft die Ausgewogenheit von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen und die Struktur und Vielfalt der Mahlzeiten. Aber der Bedarf an Kalorien ist höher, denn die muskuläre Aktivität bringt einen höheren Energieverbrauch mit sich.

Eine gute Ernährung garantiert eine bessere Form und bewahrt das größte Gut – der Gesundheit. Sie hilft, bestimmten Krankheiten vorzubeugen, darunter Diabetes, Herzkreislauf-Krankheiten und Krebs. Sie begrenzt auch Störfaktoren wie Krämpfe oder Sehnenentzündung.

### **BEDEUTUNG DER ERNÄHRUNG FÜR DAS TRAINING**

Die Ernährung spielt eine bedeutende Rolle für das Training, weil die Nahrung eine direkte Wirkung auf die Muskelkontraktion hat. Der Organismus funktioniert über die Umwandlung der chemischen Energie, die in der Nahrung enthalten ist. Die Nährstoffe, die Kohlenhydrate, die Fette und Eiweiße bekräftigen einander in ihrer Wirkung, in den chemischen Verbindungen und über die verfügbare Energie. Durch die Verbrennung der Nährstoffe auf zellulärer Ebene kommt es zu einer Freisetzung von Energie durch die Umwandlung von ATP (Adenosintriphosphat) in ADP (Adenosindiphosphat). Nebenprodukte sind Wärme, CO<sub>2</sub>, H<sub>2</sub>O und (beim anaeroben Prozess) Laktat.

### **MUSKELKONTRAKTION: ANAEROBE UND AEROBE PROZESSE**

Die Kohlenhydrate und Fette wirken sich direkt auf die Muskelkontraktion aus. Sie werden je nach Art der Belastung verwendet.

Bei einer intensiven Übung (mit Widerstand wie beim Laufen oder Gewichtheben) ist die Belastung oft zeitlich begrenzt. Es kommt schnell zu Ermüdung. Der Muskel kann kontrahieren und dabei auf seine Energiereserven zurückgreifen. Man spricht von einem anaeroben Prozess (ohne Sauerstoff). Diese Belastungen sind kurz, denn die Energiereserven im Muskel sind gering. Die Muskelkontraktion erschöpft zuerst die Energiereserve des Muskels (innerhalb weniger Sekunden) und dann auch zügig die Kohlenhydratspeicher. Durch das Nebenprodukt Laktat wird das Muskelgewebe sauer.

Eine Belastung von geringer Intensität (Gehen oder Radfahren mit geringer Geschwindigkeit) mobilisiert vor allem die Fette und nur zu einem geringen Anteil die Kohlenhydrate. Bei einer längeren Belastung muss der Muskel die benötigte Energie aus Kohlenhydraten, Fetten und manchmal auch Eiweißen bilden. Dies kann aber nur funktionieren, wenn ausreichend Sauerstoff zur Verfügung steht. Somit besitzt

## **Ausgewogene Ernährung für Tänzer**

die richtige Atmung eine große Bedeutung. Man spricht von einem aeroben Prozess mit Sauerstoff. Die Energieproduktion pro Zeiteinheit ist viel geringer beim aeroben Prozess als beim anaeroben Prozess. Daher ist die Geschwindigkeit z.B. während eines Marathons (aerob) langsamer als während eines 100 m Laufs (anaerob).

Tanz ist sowohl anaerob als auch aerob, denn er kann intensiv sein (= anaerobe Energieversorgung), gleichzeitig aber den Künstler stundenlang in Bewegung halten (= aerobe Energieversorgung).

### **DAS TRAINING**

Das regelmäßige Training erlaubt es während der Belastung die Energie schneller aus den Fetten zu nutzen, indem es die Kohlenhydratreserven im Muskel schont. Zusätzlich wird durch das Training die Kohlenhydratreserve vergrößert. Die Fettreserven sind wichtiger, weil Fett ca. doppelt so viel Energie liefert, als Kohlenhydrate Gramm für Gramm. So geschont, können die Kohlenhydratreserven des Muskels der Beschleunigung dienen (z. B. Endspurt eines Radfahrers oder Abschlusszene im Tanz).

Das Training ist daher entscheidend, um eine längere Belastung auszuhalten.

## **ERNÄHRUNGSREGELN**

### **DIE RICHTIGE KALORIENZUFUHR**

Die Ernährung des Tänzers folgt den Regeln einer ausgewogenen Ernährung des normalen Menschen.

- 15-20 % Eiweiß, 25-30 % Fette, 50 bis 60 % Kohlenhydrate
- eine ausgeglichene Zufuhr an tierischen und pflanzlichen Eiweißen
- Beachtung des Verhältnisses von gesättigten (möglichst wenig) und ungesättigten Fetten sowie „marinen“ Fetten, die reich an Omega-3 und arm an Omega-6-Fettsäuren sind
- eine Zufuhr einfacher Zucker (Kekse, Kuchen, zuckerhaltige Getränke usw.), die nicht mehr als 10% der gesamten Kalorienmenge beträgt

Die benötigte Kalorienmenge hängt vom Energieverbrauch im Tanz und der Häufigkeit von Vorstellungen ab.

Man kann den Kalorienbedarf anhand von Tabellen einschätzen, die den zusätzlichen Verbrauch aufgrund körperlicher Aktivität enthalten. Er liegt zwischen 2000 und 3500 Kalorien, aber es gibt große Unterschiede von Mensch zu Mensch. Die beste Anzeige ist die Unveränderlichkeit des Gewichts. Alle Abweichungen des Gewichts nach oben sind ein Beweis für eine zu hohe Kalorienzufuhr im Verhältnis zum Verbrauch, jede Verringerung des Gewichts deutet auf eine Unterversorgung. Das gilt, solange keine Krankheit vorliegt.

## **Ausgewogene Ernährung für Tänzer**

### QUALITATIV AUSGEGLICHENE MAHLZEITEN

Die Energiezufuhr sollte auf drei Mahlzeiten verteilt werden: ein richtiges Frühstück, ein Mittag- und ein Abendessen. Eine weitere Nachmittagsmahlzeit kann gegebenenfalls hinzufügen kann. Zusätzlich muss durchgehend getrunken werden, da viele kleine Wassermengen gesünder sind, als wenige große Getränke (siehe auch unter „erhöhter Wasserbedarf“).

Jede Mahlzeit sollte enthalten:

#### *Kohlenhydrate*

Kohlenhydrate nehmen eine Vorrangstellung unter den Nahrungsmitteln ein. In einer normalen Ernährung machen sie mehr als die Hälfte der Energiezufuhr aus. Das Gehirn benötigt 20 % unseres Energiebedarfs und kann nur Glukose für seine Energieproduktion verwenden. Je besser die Muskulatur entwickelt ist, desto höher ist sein Energiebedarf, sowohl in Ruhe, als auch bei Aktivität. Man unterscheidet komplexe und einfache Kohlenhydrate.

Die komplexen Kohlenhydrate (stärkehaltige Nahrungsmittel, Reis, Nudeln, Kartoffeln, Cerealien, Hülsenfrüchte) müssen im Körper umgewandelt werden, bevor sie genutzt werden können. Die Kohlenhydrate werden nach und nach freigesetzt und bilden die Reserve an Muskelglykogen, das während einer Belastung mobilisiert wird. Um diesen Glykogenspeicher zu optimieren und aufzufüllen, empfiehlt es sich, drei Stunden vor und innerhalb von 90 Minuten nach der Vorstellung komplexe Kohlenhydrate zu sich zu nehmen.

Die komplexen Kohlenhydrate dürfen nicht aus Angst vor Gewichtszunahme weggelassen oder stark eingeschränkt werden. Die daraus resultierende Müdigkeit während der Belastung kann zu Verletzungen führen und zum Aufgeben zwingen. Im Gegenzug ist es wichtig, die Zufuhr an komplexen Kohlenhydraten zu variieren, um nicht allergisch gegen das in den Eiweißen des Weizens enthaltene Gluten zu werden.

Der Verzehr von Hülsenfrüchten ist für Menschen mit empfindlichen Mägen nicht ratsam, da sie Blähungen verursachen können.

Die einfachen Kohlenhydrate (u.a. Zucker, Süßigkeiten, Fruchtzucker, gesüßte Speisen und Getränke) werden schnell absorbiert. Sie heißen „Zuckerstarter“, weil sie Zucker enthalten, der im Muskel unmittelbar genutzt werden kann und daher direkt für eine Belastung zur Verfügung steht. Die einfachen Zucker bringen aber das Insulin, das man steuern muss, hormonale Reaktionen ins Spiel.

## Ausgewogene Ernährung für Tänzer

### *Die Fette*

Fette (Öl, Butter, Sahne, Ölssaat, Avocado) sind eine wichtige Energiequelle vor allem für längere Belastungen. Sie tragen zu einer guten Immunabwehr bei, enthalten die Vitamine A (Vitamin des Sehens und der Haut) und D (Vitamin der Knochen) und ermöglichen den Aufbau eines gesunden Nervensystems.

Für eine gute Balance empfiehlt sich eine Zufuhr von:

- 2 bis 3 Esslöffeln Öl pro Tag – in den Gerichten oder im Salat
- 20 bis 30 g Butter als Begleiter von stärkehaltigen Lebensmitteln oder grünem Gemüse
- evtl. 1 Esslöffel Crème fraîche.

Der verbleibende Anteil wird durch die Fette abgedeckt, die in Käse, Fleisch, Eiern, Milch und Konditorwaren versteckt sind.

Man sollte auf eine korrekte Zufuhr an essentiellen Fettsäuren (Öl, fettiger Fisch, Ölsaaten) wegen des Aufbaus des Nervensystems (Gehirn, Nerven) und der Zellmembranen achten.

Vorsicht vor zu viel Fett: eine fetthaltige Mahlzeit wird wesentlich langsamer verdaut und kann einen Sportler belasten. Dies passiert, weil die Verdauung eine gute Blutzufuhr benötigt, wodurch die Muskulatur weniger gut durchblutet wird. Somit kann eine fettige Mahlzeit kurz vor weiteren Proben oder Vorstellungen zu Krämpfen im Verdauungssystem oder in der Muskulatur führen. Außerdem kann eine zu hohe Fettaufnahme zu einer Gewichtszunahme führen.

### *Die Eiweiße*

Eiweiße sind notwendig für die Versorgung und Erneuerung des Muskelgewebes. Sportler haben einen erhöhten Bedarf an Eiweiß: 1,2-1,4 g pro kg Körpergewicht im Vergleich zu 1g pro kg Körpergewicht bei Menschen mit vorrangig sitzender Tätigkeit.

Man bevorzugt Eiweiße von hohem biologischen Nährwert für eine gute Qualität der Muskelfasern. Aber Vorsicht: eine übertriebener Eiweißaufnahme führt nicht zu mehr Muskeln! Um die Proteinzufuhr zu optimieren, empfiehlt sich eine Mischung aus Nahrungsmitteln, die viele pflanzliche Eiweiße enthalten (Trockenfrüchte, stärkehaltige Lebensmittel, Cerealien, Soja) sowie Nahrungsmittel, die reich an tierischen Eiweißen sind (Fisch, Eier, Fischprodukte, Fleisch, Milchprodukte).

Wenn man eine Laktose-Unverträglichkeit besitzt, ist es wichtig, dass die Milchprodukte verschiedener Herkunft sind. Man sollte auch Erzeugnisse essen, die von der Ziege oder dem Schaf und nicht nur von der Kuh stammen. So kann vermieden werden, dass allergische Reaktionen gegen Kuheiweiß auftreten.

Für eine Mahlzeit vom Typ „vegetarisch“ werden Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, Bohnen) mit Getreideprodukten vermischt (Reis, Bulgur, Weizen,

## **Ausgewogene Ernährung für Tänzer**

Pilpil). Auf diese Weise sind alle Aminosäuren enthalten. Vorsicht beim Verzehr von zu viel Fleisch unter dem Vorwand, die Muskelmasse zu erhöhen: es ist säurebildend und fetthaltig. Hier besteht das Risiko, die Sehnen durch einen Überschuss an Harnsäure zu schaden und an Gewicht zuzunehmen. Andererseits sollte nicht auf die Eiweiße aus Fleisch, Fisch und Geflügel verzichtet werden, weil sonst Blutarmut entsteht und sich die Qualität des Muskelgewebes verschlechtert. Ein guter Rhythmus besteht darin, die Eiweiße in verschiedenen Gerichten zu variieren: Eier, Fisch, Geflügel, weißes Fleisch, rotes Fleisch, vegetarische Alternativen.

### *Vitamine*

Intensive Muskeltätigkeit erfordert vor allem eine Zufuhr an Vitaminen der Gruppe B und C.

Vitamin B1 (Nudeln, Reis, Brot, Weizenkeime) ist für die Umwandlung von Kohlenhydraten in Energie unverzichtbar. Wenn die Ernährung ausgeglichen ist, wird das Vitamin B1 in ausreichender Menge zugeführt. Es gibt bestimmte Mangelerscheinungen bei diejenigen, die viel raffinierten Zucker zu sich nehmen, zu viel Alkohol trinken und kalorienarm essen. Durch Hinzufügen von Bierhefe oder Weizenkeimen kann man diese Unausgewogenheit kompensieren.

Die anderen Vitamine der Gruppe B (B2, B3, B5, B6) sind an der Umwandlung von Fetten und Eiweißen in Energie beteiligt. Man nimmt sie in ausreichender Menge zu sich, wenn die Nahrung ausgewogen und vielfältig ist. Einige Sportler können dennoch Mängel aufweisen. Vegetarier etwa, die gar keine tierischen Produkte zu sich nehmen, können an Vitamin B2-Mangel leiden, was ihre Leistung bei Langzeitbelastung einschränkt.

Vitamin C (Hagebutte, saure Beeren, Zitrusfrüchte) spielen bei einer Vielzahl von Reaktionen während einer Belastung eine Rolle. Sie begünstigen die Eisenaufnahme, bekämpfen die Kälte und ermöglichen die Wiederherstellung der Zellmembran. Der tägliche Verzehr von 2 bis 3 Vitamin-C-reichen Früchten genügt, um eine ausreichende Menge zu gewährleisten, jedoch muss das so schnell wie möglich nach dem Kauf geschehen. Sie müssen kühl und vor Sonne geschützt aufbewahrt werden, um das Vitamin C zu schützen.

### *Minerale*

Eisen: Müdigkeit, Blässe, Herzflattern u. ä. können auf Eisenmangel zurückgehen. Häufiger bei Tänzerinnen als bei Tänzern ist es für eine Fülle von Mechanismen verantwortlich. Ursachen für einen Eisenmangel sind beispielsweise ein Riss der roten Blutkörperchen, Verlust an Eisen im Stuhl oder eine zu starke Regel bei der Frau. Um dies zu vermeiden, müssen eisenhaltige Nahrungsmittel gegessen werden (u.a. Hülsenfrüchte, Leber, Eier).

Kalzium: Die Kalziumaufnahme ist bei Kindern und Sportlerinnen häufig unzureichend, was eine mangelnde Mineralisierung der Knochen, Knochenschmerzen oder Knochenbrüche nach sich zieht. Es empfiehlt sich daher

## **Ausgewogene Ernährung für Tänzer**

eine optimale Zufuhr von 900 mg Kalzium pro Tag, welche möglichst über die normale Ernährung aufgenommen werden sollte und nicht durch Nahrungsergänzungsmittel. Um dieses Kalzium für den Knochenaufbau benutzen zu können, ist Vitamin D unabdingbar. Vitamin D ist das einzige Vitamin, welches im Körper produziert werden kann. Mit 20 Minuten Sonnenlicht ist der tägliche Bedarf abgedeckt.

## **ERHÖHTER WASSERBEDARF**

Der Energieverbrauch bei muskulärer Belastung stammt hauptsächlich aus der Umwandlung von Nahrung, insbesondere der Fette und Kohlenhydrate. Das produziert Wärme, die zu einer Erhöhung der Körpertemperatur führt.

Um zu verhindern, dass sie sich nicht zu stark erhöht, entledigt sich der Mensch der zusätzlichen Wärme durch Schweißabsonderung und ändert damit auch die Balance des Wassers. Das Schwitzen kann jedoch, insbesondere bei Aktivitäten unter Außentemperatur, einen deutlichen Wasserverlust mit sich bringen. Daher ist es nötig eine Dehydrierung zu verhindern, die für Müdigkeit, Krämpfe und Sehnenentzündungen verantwortlich ist. Eine schlechte Wasserversorgung ist ein Hauptfeind des Sportlers.

Man rät daher, 1,5 bis 2,5 l Wasser pro Tag zu trinken, was im Falle von warmer Umgebung und in Abhängigkeit von der Intensität der Belastung zu erhöhen ist. Das Wasser ist die einzige unersetzliche Flüssigkeit. Man sollte gezuckerte Getränke meiden, die eine Unmenge unnötiger einfacher Zucker beinhalten (Siehe Kohlenhydrate) und eine Gewichtszunahme mit sich bringen. Es ist ebenso wichtig zu trinken, bevor man Durst bekommt. Das Signal Durst deutet darauf hin, dass man bereits dehydriert ist. In diesem Fall ist es viel schwieriger, wieder einen korrekten Wasserhaushalt herzustellen.

Eine andere goldene Regel besagt, dass man eine sportliche Aktivität nicht in dehydriertem Zustand beginnen darf. Bis zu einer halben Stunde vorher sollte regelmäßig Wasser zu sich genommen werden.

Man sollte Wasser von Zimmertemperatur trinken, kein geeistes Wasser, kein kohlen säurereiches Wasser oder stark mineralisiertes Wasser, die Verdauungsschwierigkeiten mit sich bringen können. Mit der Zufuhr von kohlen säurereichem Wasser sollte bis nach der Belastung gewartet werden, um den Körper zu remineralisieren und zu alkalisieren. Wenn es warm ist, sollte die Wasserzufuhr größer sein.

## **Ausgewogene Ernährung für Tänzer**

### **EINE AUSGEWOGENE AUFTEILUNG DER MAHLZEITEN**

Eine Grundregel besteht darin, regelmäßig drei strukturierte Mahlzeiten zu sich zu nehmen, mit einem Imbiss nach der Belastung und, falls nötig, am Nachmittag.

#### **FRÜHSTÜCK**

Das Frühstück sollte reichlich sein, und aus einem Getreideprodukt (z.B. Brot, Cerealien, Zwieback), Fett (z.B. Butter, Margarine aus Sonnenblumenöl), Eiweiß, das reich an Kalzium ist (z.B. Milch, Joghurt, Weißkäse, Käse), Obst und ein Getränk (u.a. Tee, Kaffee, Wasser) bestehen. Je nach Appetit kann man eine weitere Frucht oder einen Fruchtsaft bzw. ein eisenreiches Eiweiß (z.B. Ei, Fleisch, Schinken) hinzufügen.

#### **MITTAG UND ABENDESSEN**

Das Mittag und Abendessen sollten ausgeglichen sein und aus einer Kombination aus Eiweiß (Fisch, Geflügel, Fleisch, Ei), Gemüse, einem Milchprodukt und einem Stück Obst bestehen. Man kann Salat oder eine Suppe hinzufügen. Etwas Öl ist ebenfalls bei jedem Essen notwendig, im Durchschnitt ein Esslöffel.

Hinsichtlich des Gemüses kann man bei jeder Mahlzeit Gemüse mit kohlenhydratreichen Nahrungsmitteln oder Hülsenfrüchte wählen. Vor allem abends sollte man bestimmte Lebensmittel besser vermieden werden, weil sie zu Verdauungsschwierigkeiten führen können (u.a. Blumenkohl, Spinat, kohlenstoffhaltige Getränke, Eis).

#### **ZWISCHENMALZEITEN**

Je nach Appetit, falls die Zeit zwischen den Hauptmahlzeiten zu lang und damit das Risiko für Heißhunger erhöht ist, empfiehlt sich ein Imbiss am Nachmittag; wenn nötig am Vormittag, wobei Brot oder Cerealien mit Obst oder Milchprodukten kombiniert werden sollten.

Weitere Vorschläge:

- Getrocknetes Obst
- Smoothie
- Cerealien Bar
- Walnüsse und Birnen
- Nussmischung und Obst
- Hummus und Pita
- Geröstete Kürbiskerne

### **VORSTELLUNGEN / VORTANZEN: DAS PRINZIP DER PORTION**

Es ist nicht ratsam, die Ernährung am Vorabend/Vortag oder am Tag einer Vorstellung oder eines Vortanzens zu ändern, da man riskiert, eine weitere Ursache für Stress zu schaffen.

## **Ausgewogene Ernährung für Tänzer**

Im Gegenteil, man sollte:

- den Regeln einer ausgewogenen Ernährung folgen und die Kalorienzufuhr wegen der physischen Belastung erhöhen,
- insgesamt eine gute „Gesundheitshygiene“ befolgen (u.a. guter Schlaf, Erholung).

Am Tag einer Vorstellung/ eines Vortanzens sollten folgende Nahrungsmittel vermieden werden:

- Nahrungsmittel, die Verdauungsprobleme hervorrufen könnten, wie kohlenensäurehaltige Getränke, Suppen auf der Grundlage von Fleischbouillon, Fischsuppen, die Peptone freisetzen und für Kolitis und Durchfall verantwortlich sein können, Gemüsesuppen, die Steckrüben, Zwiebeln oder Sellerie enthalten
- fettes Fleisch, wie Hammel oder Schwein, es sei denn, sie wurden entfettet
- salziges, geräuchertes, Fleisch mit einem Stich oder Fleisch mit Soße
- fettige Wurstwaren, außer Schinken
- fetthaltige Zubereitungen: Ragout, Mayonnaise, Frittiertes, schwer verdauliche gekochte Fette
- bestimmte Gemüsesorten wie Blumenkohl, Spinat, Schwarzwurzel, Pilze, Spargel, Sellerie, Knoblauch, Zwiebel
- frisches Brot, warmes Brot, Toastbrot, mit Cerealien angereichertes Brot. Man bevorzugt Brot, das ein wenig altbacken ist, Vollkornbrot oder Zwieback
- Mayonnaise, Kremtorten, Eis, Krusten- und Meerestiere (vor allem Muscheln und Austern). Sie können eine Ursache für eine Lebensmittelvergiftung sein könnten.

## **DIE AUFRISCHUNG NACH DER BELASTUNG**

Eine Auffrischung besteht darin, den Körper wieder mit Wasser zu versorgen und Mängel auszugleichen, um eine bessere Vernichtung der Toxine zu bewirken, die der Körper während der muskulären Belastung produziert hat. Direkt nach der Belastung muss man daher daran denken, reichlich zu trinken und einen Imbiss mit etwas Obst oder einer Saftschorle oder einem anderen kohlehydrathaltigen Nahrungsmittel einzunehmen.

Die Auffrischungsration sollte sein:

- kalorienarm, um den Körper nicht überzubelasten
- eiweißarm, damit der Körper die Toxine vernichten kann, die während der Belastung gebildet wurden
- reich an Wasser und Mineralien: es ist ratsam, direkt nach der Belastung zu trinken, um den Organismus zu alkalisieren, der durch die mit der muskulären Belastung verbundenen Veränderungen sauer geworden ist.
- reich an Kohlenhydraten: um den Körper wieder mit Zucker aufzufrischen

## **Ausgewogene Ernährung für Tänzer**

Das Abendessen kann beispielsweise zusammengesetzt sein aus:

- einer Gemüsebouillon: Wasser- und Mineralzufuhr
- einem Ei: das darin enthaltene Vitamin B12 spielt eine Rolle bei der Entgiftung des Körpers
- stärkehaltigen Lebensmitteln: Brot, Reis, Pasta, Pilpil, Bulgur, Cerealien: Haferflocken, die es ermöglichen, die Glykogenvorräte im Muskel aufzufrischen
- Milchprodukten: Kalziumzufuhr
- Früchten: Vitamin-C-Zufuhr
- Ölpflanzen: reich an essentiellen Fettsäuren, an Vitaminen und an Spurenelementen

### **TANZTRAINING ZUR MITTAGSZEIT**

Man braucht keine Mahlzeiten zu überspringen. Einen Teil nimmt man vor der Belastung zu sich, um nicht nüchtern zu sein, weil das Frühstück schon weit zurückliegt, z. B. ein kleines Sandwich, das gut gekaut werden soll, damit man keine Blähungen bekommt. Es enthält Kohlenhydrate (Brot), Eiweiß (Hähnchen, Schinken) und Fette (Butter oder Vinaigrette). Nach der Belastung muss man ausreichend trinken und z. B. ein Joghurt oder etwas Obst essen.

Wenn das Tanztraining nach dem Schultag stattfindet, etwa am späten Nachmittag, sollte man vorher einen Imbiss zu sich nehmen, der Kohlenhydrate enthalten sollte. Wenn nötig, kann man ein bisschen Fruchtsaft oder Obst zu sich nehmen, um sich wieder schnell „aufzuzuckern“ („Zucker-Starter“), da man am späten Nachmittag schon nüchtern ist.

### **EINE HARMONISCHE ERNÄHRUNGSWEISE**

Die Ernährungsweise ist genauso wichtig wie die Ausgewogenheit der Nahrungsmittel. Selbst die ausgewogenste, vitaminreichste, biologischste Mahlzeit, die schnell zu sich genommen und schlecht gekaut wird, wird im Körper schlecht umgewandelt und bringt Verdauungsschwierigkeiten mit sich.

Daher muss eine Pause zwischen der körperlichen Aktivität und der Mahlzeit vorgesehen sein, damit man seine Mahlzeit nicht mit demselben Tonus zu sich nimmt. Das kann schon ganz einfach darin bestehen, dass man ein kurzes Cool Down durchführt, bevor die nächste Mahlzeit beginnt.

Man isst langsam, kaut, um zu ermöglichen, dass die Nahrung mit Speichel versetzt und zerkleinert wird – der erste Teil der Verdauung. Eine ausgedehnte, ausreichende Mahlzeit stimuliert die Hypothalamuszentren, die für das Sättigungsgefühl und die Gewichtsregulation zuständig sind.

Es ist wichtig, beim Essen mit seinen Sinnen dabei zu sein, ohne sich etwas vorzuwerfen. Man sollte wissen, wie man sich mit einfachen und schmackhaften Gerichten Freude bereitet, indem man kalt gepresstes Öl, Gewürze und aromatische

## **Ausgewogene Ernährung für Tänzer**

Kräuter verwendet. Die Lebensmittel mit den meisten Vitaminen, die am günstigsten sind (wie diejenigen, die im System der Anti-Oxydantien teilhaben), sind Gemüse und farbiges Obst: man sollte also Farbe auf dem Teller haben. Die „5 mal am Tag“-Regel besagt, dass man fünf verschiedene Farben, je nachdem was man in der Hand halten kann, pro Tag essen sollte.

## **RISIKEN EINER SCHLECHTEN ERNÄHRUNG**

### **MÄNGEL**

#### *Eiweiß*

Eiweißmangel ruft einen Muskelabbau hervor, der gefährlich für die Gesundheit werden kann. Er ist auch für Müdigkeit verantwortlich. Eine abwechslungsreiche und ausgeglichene Ernährung mit Fleisch und Fisch ist daher zwingend nötig.

Die Eiweißzufuhr hängt vom Körpergewicht ab. Es ist ratsam, jeden Tag ungefähr 1,3 g Eiweiß pro Kg Körpergewicht zu sich zu nehmen, um den Bedarf zu decken und Mängel zu vermeiden. Bei einem Gewicht von 50 kg sollten also 65g Eiweiß aufgenommen werden.

In einer ausgewogenen Mahlzeit sollte man Folgendes finden:

- 20 g Eiweiß in 100 g Fleisch, Fisch oder Geflügel oder zwei Eiern
- 5 g Eiweiß in Joghurt oder einem Glas Milch
- 8 g in 100 g Weißkäse oder 30 g Käse

Man fügt 10 g hinzu, die in stärkehaltigen Lebensmitteln, Cerealien und Hülsenfrüchten enthalten sind.

#### *Kohlenhydrate*

Der Mangel an Kohlenhydraten kann eine Hypoglykämie mit sich bringen. Er ruft Müdigkeit hervor, die bis zu Schwindelgefühlen oder, im Falle eines sehr niedrigen Blutzuckerspiegels, zu Ohnmacht führen kann.

Um die Zufuhr an Kohlenhydraten ausgewogen zu gestalten, empfiehlt man, bei jedem Essen komplexe Zucker zu sich zu nehmen, die langsam verdaut werden:

- Brot oder Cerealien am Morgen
- eine Portion stärkehaltige Nahrungsmittel (z. B. Reis, Nudeln, Couscous, Bulgur usw.) während des Mittag- und Abendessens

Vorsicht bei süßen Lebensmitteln: sie ermöglichen wegen ihres Starter-Effekts, dass man anfangs mehr schmeckt, aber sie führen schnell zu Blutzuckerspiegelsenkungen, die dazu animieren, noch mehr Zucker zu essen (siehe Zuckerhöhung unter Kohlenhydraten).

## **Ausgewogene Ernährung für Tänzer**

### *Die Fette*

Ein Fettmangel ist in unserer Industriegesellschaft selten. Fastfood und Schnellgerichte beinhalten im Allgemeinen große Mengen an Fett. Man bemerkt jedoch Mängel an „guten Fetten“. Diese „guten Fette“, die in Pflanzenölen und Fisch enthalten sind, werden zu wenig verzehrt. Fisch enthält essentielle Fettsäuren, die für den Körper unerlässlich sind und nur in der Nahrung enthalten sind.

Eine normale Portion sollte enthalten:

- 2 bis 3 Esslöffel Öl pro Tag. Es ist ratsam, mit Öl anstelle mit Butter zu kochen.
- Zwei Mal pro Woche ein Fischgericht, dabei sollte fettiger Fisch (z. B. Lachs, Hering oder Sardinen) bevorzugt werden.
- Man beschränkt die Verwendung von Butter auf Butterbrote zum Frühstück und kann einmal am Tag einen Löffel Crème fraîche in den Mahlzeiten verwenden.

### *Vitamine*

Sie sind vor allem in der Nahrung enthalten. Daher ist es von größter Bedeutung für unsere Gesundheit, auf eine ausgewogene Nahrung zu achten.

In den Industrieländern können aufgrund einer Fülle von Gründen bestimmte Vitaminmängel oder Teilmängel auftreten. Einerseits gibt es viele Faktoren (Stress, Angst, Tabak, Umweltverschmutzung, Übergewichtigkeit, Gewichtszunahme), die zu einem erhöhten Vitaminbedarf führen, vor allem der antioxidanten Vitamine. Andererseits kommt es zu einer zu geringen Zufuhr an Vitaminen aufgrund von schlecht ausgewogenen Abmagerungsdiäten oder einer schlechten Auswahl der Nahrungsmittel. Oft werden Nahrungsmittel mit geringem Vitamingehalt verzehrt, die viel Fett und Zucker enthalten – zu Ungunsten von Hülsenfrüchten, Vollwertkost, Obst und frischem Gemüse.

Einige wasserlösliche Vitamine (Vitamin C und Vitamine der Gruppe B) können nicht im Körper „aufbewahrt“ werden. Ein Überschuss wird jeden Tag mit dem Urin ausgeschieden. Wegen der fehlenden Reserve kommt es schnell zu einem Mangel.

Anzeichen für eine Ernährung mit einem zu geringen Vitaminanteil können oft unbemerkt bleiben wegen anderer Ursachen (exzessive Nervosität, Müdigkeit, Depression, geringes Konzentrationsvermögen, Hautprobleme, Sehschwierigkeiten, Anämie). Da die Vitamine in vielen biochemischen Prozessen beteiligt sind, betreffen die Mängel viele Funktionen des Körpers.

## **Ausgewogene Ernährung für Tänzer**

### **EXZESSE**

#### **FETTE**

Man muss unbedingt die Fettaufnahme einschränken, die zur Gewichtszunahme führt. Fette sind sehr kalorienhaltig. Außerdem erhöhen Fette tierischen Ursprungs (außer Fisch) den Cholesterinwert im Blut und das Risiko kardiovaskulärer Krankheiten.

Man muss daher den Verzehr von Butter und Vollmilch einschränken und alle Fette meiden, die in rotem Fleisch oder Wurstwaren enthalten sind.

Im Gegenzug sollte man pflanzliche Öle, Fisch und entrahmte bzw. teilentrahmte Milchprodukte (wie entrahmte oder halbentrahmte Milch) bevorzugen.

Auch folgende Nüsse enthalten ‚gesunde‘ Öle: u. a. Walnüsse, Mandeln oder Pekannüsse.

#### **ZUCKER**

Zucker findet sich in vielen Lebensmitteln (Milch, Obst, Gemüse, Brot, stärkehaltige Lebensmittel) und kann hinzugefügt sein, z. B. als Konservierungsmittel. Man sollte die Aufnahme von einfachen Zuckern (Konditoreiwaren, gesüßte Getränke, Desserts, Kekse, Schokoriegel) beschränken. Er ist verantwortlich für Karies, Gewichtszunahme, Diabetes und beinhaltet nichts als Glucose, die anderen Nahrungsmitteln schaden (Fette, Eiweiße, Vitamine, Oligo-Saccharide). Stattdessen sollte man komplexe Zucker zu sich nehmen (stärkehaltige Lebensmittel, Cerealien, Brot, Hülsenfrüchte).

#### **SALZ**

Salz (Natrium) ist in unserer Ernährung sehr präsent (Fleisch, Fisch, Gemüse, bestimmte Mineralwasser). Andererseits wird es als Konservierungsmittel in Konserven oder Fertiggerichten verwendet. Salzreiche Nahrungsmittel haben nicht zwingend einen salzigen Geschmack. Daher sollte man auf den Verzehr von Salz achten, indem man die Etiketten der Fertiggerichte und -saucen, der Mineralwasser und Konserven genau liest. Die Salzaufnahme sollte 6 g pro Tag niemals übersteigen. Man verwendet mit Jod angereichertes Salz für ein gutes Funktionieren der Schilddrüse und zur Vermeidung von Kröpfen. Es empfiehlt sich, den Salzstreuer nicht auf dem Tisch zu haben und Gewürze, Kräuter, Zitronen oder Vinaigrette als Würzmittel zu bevorzugen.

### **ZU VERMEIDEN:**

#### **SCHNELLGERICHTE ODER FASTFOOD**

Fast-Food-Gerichte, Zusammensetzungen aus Hamburgern und Pommes Frites, sind fette Speisen, die oft von gesüßten Getränken begleitet werden (z. B. Soda, Cola). Diese Nahrungsmittel enthalten sehr viel Fett (vor allem tierische Fette), viele

## **Ausgewogene Ernährung für Tänzer**

einfache Zucker und wenig Ballungsstoffe sowie Vitamine. Sie sättigen nicht und rufen eine Gewichtszunahme hervor.

Schnell-Mahlzeiten, die man zu Hause einnimmt, ähneln sehr den Fastfood-Gerichten (z. B. Sandwiches, Pizzas, Chips) und sind fettige Nahrungsmittel.

Ein Fastfood-Gericht ab und zu (höchstens einmal pro Woche) bringt das Nahrungsgleichgewicht nicht durcheinander, wenn sie sonst gut zusammengesetzt und vielfältig ist. Trotzdem ist es besser, Salate statt Pommes Frites zu essen und das gesüßte Getränk durch Wasser zu ersetzen.

## **UNAUSGEGLICHENE DIÄTEN**

### *Radikale Abmagerungsdiäten*

Die beste Voraussetzung für eine Idealfigur ist die richtige Verteilung der Mahlzeiten über den Tag: ein gutes Frühstück, ein ausgewogenes Mittagessen und ein leichtes Abendessen. Einseitige oder drastische Einschränkungen sind oft die Ursache für einen Rebound-Effekt. Dazu gehören Schwierigkeiten der Nahrungsmittelverträglichkeit und eine Veränderung der körperlichen Zusammensetzung im Sinne einer Erhöhung des Fettgehalts, was negative Auswirkungen auf die Körperperform hat – genau das, was man vermeiden möchte.

Abmagerungsdiäten müssen ausgewogen sein, um Müdigkeit zu verhindern. Sie müssen es ermöglichen, Fett abzubauen, ohne Muskelmasse zu verlieren und eine erneute Gewichtszunahme (Yo-Yo-Effekt) zu verhindern. Sehr oft muss die Diät unter Kontrolle eines Arztes durchgeführt werden, um die Ausgewogenheit der Nahrungsmittel sicherzustellen und um sicherzustellen, dass man langsam und sicher abnimmt und das neue Gewicht stabilisiert.

Radikale Abmagerungsdiäten, die ein oder mehrere Lebensmittel ausschließen, verursachen bei längerer Dauer Vitamin- und Mineralmängel. Sie bewirken eine Gewichtsabnahme, weil sie fade und monoton sind.

Der Mangel an komplexen Zuckern, Kalzium und essentiellen Fettsäuren führt schnell zu einer allgemeinen Ermüdung und muskulären Erschöpfung. Eine solche restriktive Ernährung bewirkt oft eine schnelle Gewichtsreduktion, jedoch auch Frustration, Verdauungsstörungen und erneute Gewichtszunahme.

### *Vegetarische Ernährung*

Eine vegetarische Diät kann ausgeglichen sein, wenn sie viel Obst, Gemüse, Cerealien und Gemüse aller Art enthält. Der Vegetarier schließt Fleisch aus, isst aber Fisch, Eier und Milch (also andere Produkte tierischen Ursprungs) und Soja. Man beobachtet manchmal dennoch Mängel an Eisen, Kalzium, Zink und Vitamin B12. Das Fleisch soll nicht durch zu viel Käse ersetzt werden, der viel fettiger ist und viel Salz enthält. 100 g Käse enthalten 25 bis 30 g Fett, 100 g Fleisch hingegen 5 g (z. B.

## Ausgewogene Ernährung für Tänzer

Hähnchen) bis 26 g (z. B. Schweinebauch). Man kann daher Vegetarier sein, wenn man von einem Nahrungsmittelexperten begleitet wird.

### *Vegane Ernährung*

Bei der veganen Ernährung werden überhaupt keine tierischen Produkte und Nebenprodukte verzehrt. Die Ernährung beschränkt sich auf Obst, Gemüse, Cerealien und Hülsenfrüchte.

Es ist daher schwierig, bei Verzicht auf so viele Nahrungsmittel eine Ausgewogenheit zu erreichen. Veganer müssen sehr gut aufpassen, damit kein Mangel an Eisen, Kalzium, Zink, Vitamin D, Vitamin B12 und bestimmten Eiweißen (die aus tierischen Produkten gewonnen werden) entsteht. Diese Defizite an Mineralien und Vitaminen müssen durch Nahrungsergänzungsmittel kompensiert werden.

### **FAZIT**

Um seine Mahlzeiten besser zu verteilen und ausgewogener zu gestalten, muss man mehr über die Nahrungsmittel wissen – über ihre Zusammensetzung und ihren Inhalt. Jedes Nahrungsmittel trägt zur Ausgewogenheit unseres Körpers bei. Wenn eine gesunde Nahrung also abwechslungsreich und vielseitig ist, sollte sie auch in einer harmonischen Situation zu sich genommen werden, mit regelmäßigen Mahlzeiten und möglichst in Ruhe. Man sollte darauf achten, die Nahrung gut zu kauen und die familiären und kulturellen Gewohnheiten zu respektieren.

<b>Nahrungsmittel</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Kategorie</b>	<b>Rolle und Beitrag zur Ernährung</b>
Gemüse und frisches Obst: Salate -Gemüse: Artischocken, Möhren, Sellerie, Pilze, Rot und Grünkohl, Blumenkohl, Gurken, Kresse, Endivien, Fenchel, Kopfsalat, Feldsalat, Sojabohnen, Radieschen, grüner Salat, Tomaten ... - Früchte: Aprikosen, Ananas, Banane, Nektarine, schwarze Johanesbeere, Kirsche, Zitrone, Clementine, frische Feige, Granatapfel, Johannisbeere, Kaki, Mandarine, Mango, Melone, Brombeere, Mispel, Orange,	Wenig Kohlenhydrate im Gemüse; mittlere Mengen im Obst, Wasser, Ballaststoffe (Fiber), Vitamine (Betakarotin und vor allem Vitamin C im Obst), Mineralien	Kohlenhydrate	Energie und Vitamin C im Falle von Obst Ballaststoffe und Minerale im Falle von Gemüse Wasserversorgung des Körpers

## Ausgewogene Ernährung für Tänzer

<p>Pampelmuse, Papaya, Wassermelone, Pfirsich, Birne, Apfel, Pflaume (Trockenfrüchte, die kein Wasser mehr enthalten; zählen zu den zuckerhaltigen Produkten. Avocados, die reich an Fetten sind, zu den Fetten.)</p>			
<p>Gekochtes Obst und Gemüse: Gekochtes Gemüse: Gemüse s.o. gekocht, außerdem Spargel, Aubergine, Rüben, Sauerkohl, Rosenkohl, Gartenkürbis, Kürbis, Spinat, Saubohnen, grüne Bohnen, weiße Rüben, Kohlrübe, Schwarzwurzel, Topinambur -Obst s.o.</p>	<p>Dieselbe Menge Kohlenhydrate wie in roher Form, Wasser, Ballaststoffe (Fiber) (durch das Kochen aufgeweicht), Mineralien, Vitamine, wenn schonend gekocht.</p>	<p>Kohlenhydrate</p>	<p>Energie, vor allem durch das Obst Große Zufuhr an Fibern und Mineralien durch das gekochte Gemüse. Hydratation des Körpers.</p>
<p>Stärkehaltige Lebensmittel: Cerealien und Hülsenfrüchte, Zwieback, Weizen, Esskastanien, Dinkel, weiße Bohnen, rote Bohnen, Linsen, Manioc, Hirse, Gerste, Brot, Toastbrot, Pasta, Kichererbsen, getrocknete Erbsen, Kartoffeln, Quinoa, Reis, Buchweizen</p>	<p>Komplexe Zucker, Typ Amidon, die sehr langsam freierwerden, pflanzliche Eiweiße vor allem in den Hülsenfrüchten, Ballaststoffe, weil sie nicht verarbeitet sind, Vitamine insbesondere der Gruppe B, Magnesium</p>	<p>Kohlenhydrate</p>	<p>Langsame Energiezufuhr</p>
<p>Gesüßte Produkte und Getränke: Weißer Zucker, brauner Zucker, Melasse, Honig, Konfitüre, Gelee, Schokolade, Bonbons, Konditoreiwaren, gezuckerte Getränke (Kekse, Kuchen,</p>	<p>Einfache Zucker, die schnell freigesetzt werden. Sie sollten in kleinen Mengen gegessen werden, sonst führen sie zu einer Zuckererhöhung, der schnell zu einer</p>	<p>Kohlenhydrate</p>	<p>Sofortige Energie</p>

## Ausgewogene Ernährung für Tänzer

Feingebäck und Torten enthalten Zucker und Fett)	Unterzuckerung führen kann		
Milchprodukte -Milch: Vollmilch, Magermilch, halbfette Milch, pasteurisierte Milch, Milchpulver - Fermentierte Milch: Joghurt, Kefir... - Frischkäse: Weißkäse, Doppelrahmfrischkäse (suisse), halbgalzen, Doppelrahmfrischkäse, Faiselle, frischer Ziegenkäse Fermentierter Käse, Weichkäse, Hartkäse und Ziegenkäse gehören zu den Fetten.	Struktureiweiße, Kalzium, Phosphor, Vitamin A, D, B, in der Trockenmasse je nach Zusammensetzung. Man sollte nur wenig fetten Käse verzehren, weil er viel gesättigte Fettsäuren und Cholesterin enthält, daher zählt er zu den Fetten.	Eiweiße	Strukturelemente, d. h. Bauelemente des Körpers, Kalzium
Fleischliches Eiweiß - Fleisch vom Fleischer: Lamm, Rind, Pferd, Esel, Schwein -Wild: Ziege, Wildschwein - Geflügel: Ente, Pute, Hase, Gans, Taube, Perlhuhn, Huhn - Innereien: Hirn, Herz, Leber, Zunge, Kalbsbries, Niere, Kutteln -Fische, Krusten- und Meerestiere -Eier - Schinken Wurst wie gehacktes und gekochtes Schweinefleisch, Würste, Würstchen, Pasteten und Blutwurst zählen zu den Fetten, da sie viel Fett enthalten.	Eiweiß von gutem biologischen Wert, Eisen, Phosphor, gesättigte Fette (außer Fischfette), Vitamine A, B und D	Eiweiße	Strukturelemente, Eisen
Fettige Tierprodukte Butter, Crème fraîche, Schmalz, Schweinemalz,	Gesättigte Fettsäuren verschiedener Menge, Vitamin A,	Fette	Energie

## Ausgewogene Ernährung für Tänzer

Gänsefett, Fett von Rind und Esel, Speck, Wurstwaren (Blutwurst, Pasteten, Würste, Würstchen), fetter Käse (Weichkäse oder Hartkäse, Ziegenkäse)	D, E		
Pflanzenfette Öle, pflanzliche Margarine, Ölsaaten (Nüsse, Haselnüsse, Mandeln), Avocado Kokosfett aus Coprah-Öl ist sehr fettreich	Ungesättigte Fettsäuren, einfach und mehrfach gesättigt, Vitamin E	Fette	Energie Rolle beim Schutz und Aufbau von Zellmembranen, Nerven

### QUELLE

Paul Nathan: Équilibre alimentaire, centre national de danse, le department des metiers, collection santé, Juillet 2007, Übersetzung: A. Rannow

Überarbeitet von M. Squire, A. Müller im Mai 2015.