

# Mit Energie durch den Tag

**Energiebedarf einschätzen  
und kompetent decken**

Christine Ploschenz  
Eileen M. Wanke



# Reminder!

## Was passiert wenn Ernährung und Flüssigkeitsaufnahme nicht adäquat sind?

- Wenig Energie
- Verminderte Regenerationsfähigkeit
- Kopfschmerzen
- Vermindertes Konzentrationsvermögen
- Schlechte Laune
- Leicht kränklich
- Gewichtsschwankungen
- Probleme mit der Haut, Haaren, Knochen oder der Verdauung
- Verletzungen



# Ernährung – Bestandteile

## Energieliefernde Bestandteile

- Kohlenhydrate
- Fette
- Eiweiß
- Alkohol

## Andere Bestandteile

- Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Ballaststoffe, Wasser, sekundäre Pflanzenstoffe, Aroma- und Geschmacksstoffe



# Was liefert wie viele kcal?

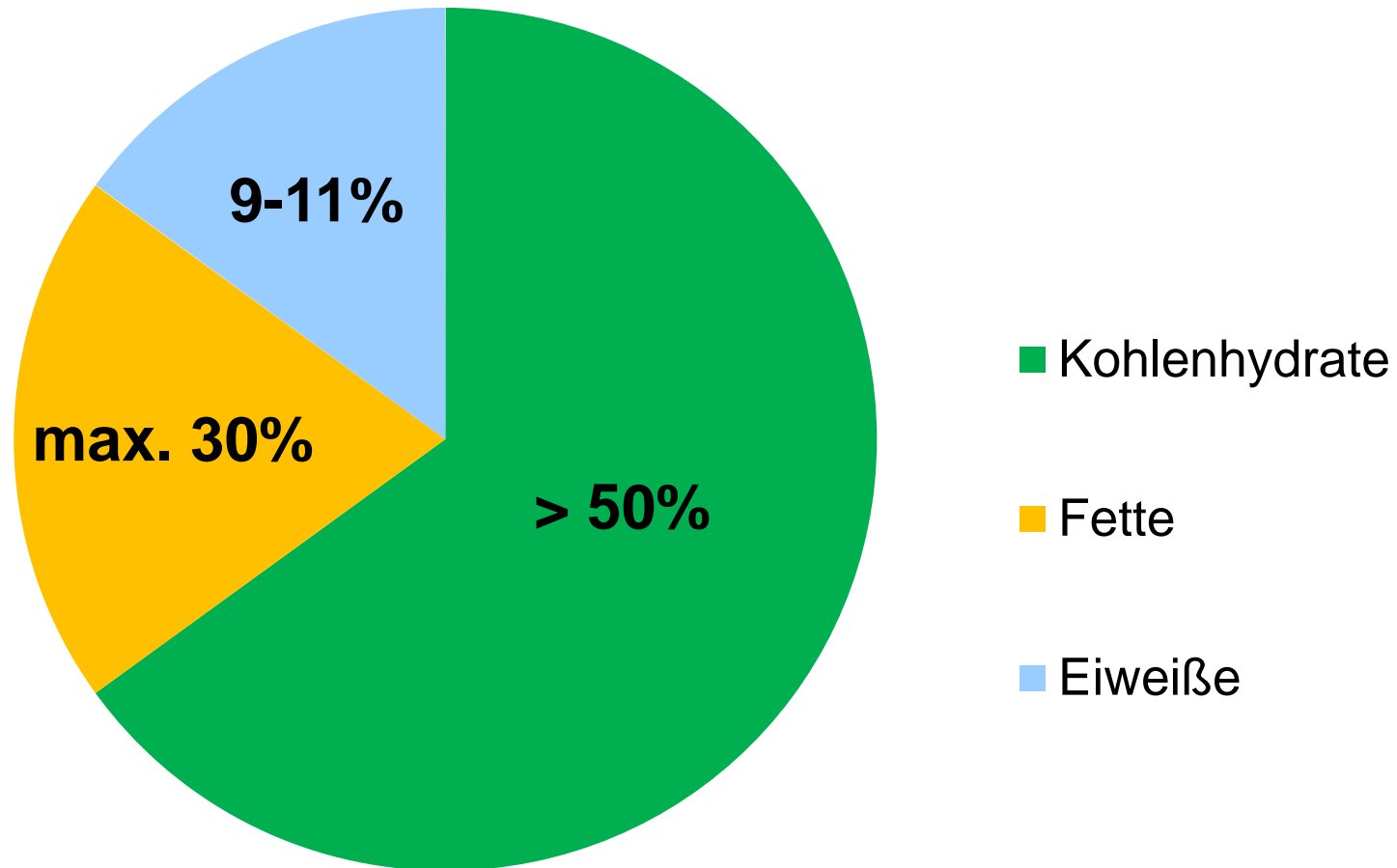
## Energie = „Brennwert“ = kcal

1g Kohlenhydrate	4,2 kcal
1g Proteine	4,2 kcal
1g Fett	9,2 kcal
1g Alkohol	7,0 kcal
	(„leere Kalorien“)

## Ziel:

Gleichgewicht zwischen Energieaufnahme und Energieverbrauch zum Erhalt der Leistungsfähigkeit und des Gewichts

# Prozentuale Verteilung der Nährstoffe



# Energiebedarf

## Grundumsatz

= Energiemenge für vegetative  
Körpersysteme (Lunge, Herz,  
Verdauungstrakt, Hirn, etc.)  
= Körpergewicht (kg) x 24 x 1 kcal



## Leistungsumsatz

= Energieverbrauch  
eines Menschen für alle  
messbaren Leistungen  
(Wachstum, körperliche Arbeit, etc.)



## Täglicher Energiebedarf

$$EU = GU \times PAL$$

(PAL = Physical activity level)

# Referenzwerte

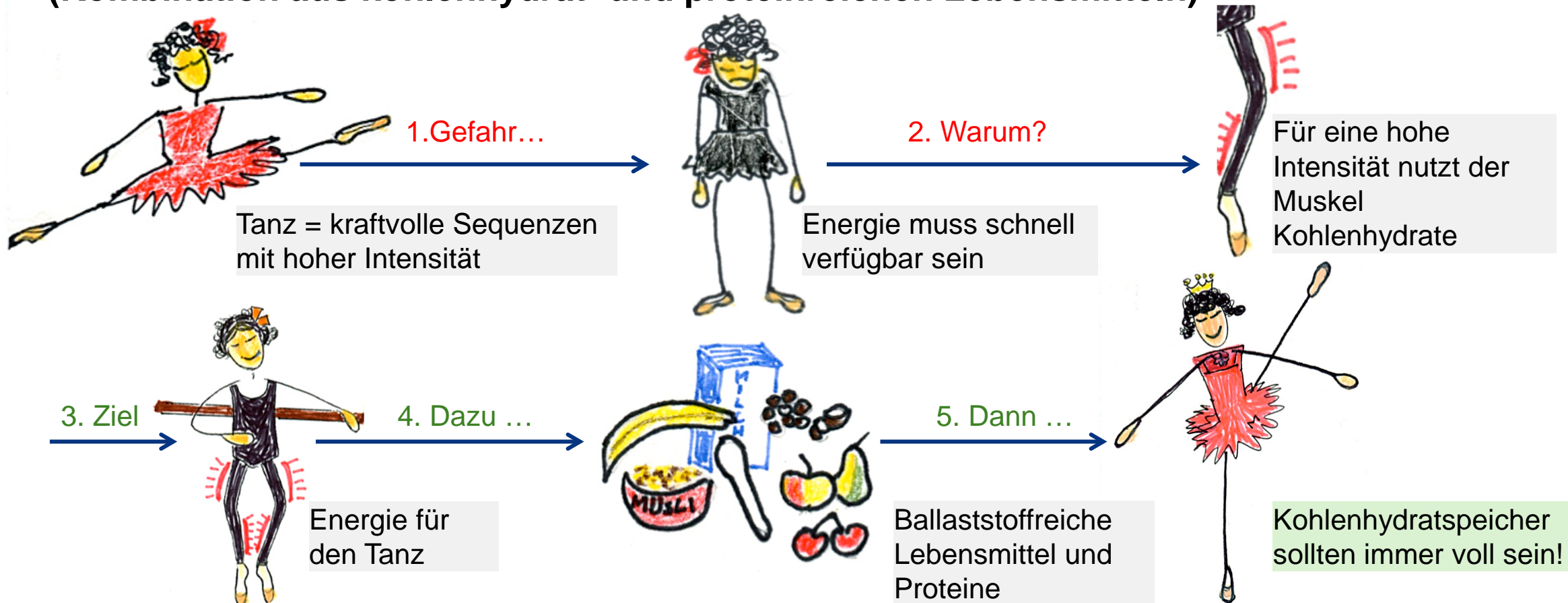
PAL	Körperliche Aktivität
0,95	Schlaf
1,2	Überwiegend sitzende oder liegende Lebensweise, z. B. bettlägerige Menschen
1,4–1,5	Überwiegend sitzende Tätigkeit, z. B. Büroangestellte
1,6–1,7	Sitzende Tätigkeit mit einigen stehenden und gehenden Aktivitäten, z. B. Laborant
1,8–1,9	Hauptsächlich stehende und gehende Tätigkeiten, z. B. Verkäufer
2,0–2,4	Harte anstrengende körperliche Arbeit, z. B. Sportler, Bauarbeiter

Quelle: <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/energie/>



# Goldstandard

(Kombination aus kohlenhydrat- und proteinreichen Lebensmitteln)





# Vor dem Training

➔ Letzte größere Mahlzeit sollte 2–3 Stunden zurückliegen

## Voller Magen:

- Behinderung der Zwerchfellatmung
- Verstärkte Ansammlung von Blut im Verdauungstrakt
- Verhinderung der optimalen Durchblutung der Muskeln

## Leerer Magen:

- Absinken des Blutzuckerspiegels
- Verminderte Leistungsfähigkeit



# Nach dem Training

- Nach etwa 60 min Training kohlenhydratreiche Getränke (nicht mehr als 40 g) zuführen
- Zusätzlich Elektrolyte (= gelöste Mineralstoffe) bei hohen Temperaturen z. B. Gemüsebrühe, gesalzenen Gemüsesäfte

## ➔ Rehydrierung

- Innerhalb 1h nach dem Training kohlenhydratreiche Mahlzeit kombiniert mit Proteinen (4:1)

## ➔ Regeneration

## ➔ Auffüllen der Energiespeicher



# „Pas de deux“ – Ernährung und Tanz:

## 10 Hilfen für den Alltag (1)

- 1) **Port de Bras:** Tragendes Gerüst der Energiezufuhr  
→ Vorausplanen!
- 2) **Rond de jambe:** Gedanken kreisen lassen und Energieaufnahme des Tages reflektieren  
→ Ernährungstagebuch
- 3) **Pirouette:** Den Fokus nicht verlieren  
→ Turn – turn – turn: Trinken, trinken, trinken
- 4) **Piqué:** Das Stechen in der Magengrube!  
→ Heißhungerattacken vermeiden



# „Pas de deux“ – Ernährung und Tanz: 10 Hilfen für den Alltag (2)

- 5) **Chassé:** Darsteller/in unterwegs!  
→ Was ist zu beachten in Restaurants/Bars/Cafés?
- 6) **Développé:** Mit Frühstück entwickelt sich der Tag gleich viel besser!
- 7) **Pas de bourrée:** Verbindung von Essen, Schlafen, Trinken  
→ Irritationen der Sinne vermeiden



# „Pas de deux“ – Ernährung und Tanz: 10 Hilfen für den Alltag (3)

- 8) **Grand jeté:** Energie für große Sprünge aber wie?
- „Nibbling“ = mehrmals am Tag kleine regelmäßige Mahlzeiten
  - Leicht verdauliche, kohlenhydratreiche Snacks zwischen Proben/Trainings  
z. B. Gemüse, Obst, selbstgemachte Snacks
  - „Five a day“ → 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag
  - Kontrollierte Aufnahme von gleichzeitig hochkalorischen **und** fettreichen Lebensmitteln vermeiden
  - Bevorzugung von komplexen ballaststoffhaltigen Kohlenhydraten  
(Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte)
- 9) **Pas de chat:** Gute Ernährungsgewohnheiten in der Freizeit nicht über den Haufen werfen!
- 10) **Grand plié:** Grundlage für alles ist der Spaß am Essen!



# Beispiele für gesunde Snacks





# Impressum

**Herausgeber:****Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG)**

Massaquoipassage 1

22305 Hamburg

Postanschrift: 22281 Hamburg

**Autorin:**

Christine Ploschitz (Ernährung und Flüssigkeit)

Priv.-Doz. Dr. Dr. med. Eileen M. Wanke

**Illustrationen:**

Alice Wanke (Folien 1-2, 8, 9, 11),

Christine Ploschitz (Folien 3, 10, 12, 14)

**Realisation:**

Jedermann-Verlag GmbH

[www.jedermann.de](http://www.jedermann.de)

Dieser Foliensatz gehört zu den Unterrichtsmaterialien des Ausbildungsmoduls

„Prävention in den Bereichen Musical/Tanz“ (Scotsy), 2017

Unter [www.vbg.de/praevention-im-tanz](http://www.vbg.de/praevention-im-tanz) finden Sie zu diesem Thema folgende weitere Materialien:

Methodisch-didaktischer Kommentar

- Hintergrundinformationen für die Lehrkraft
- Arbeitsblätter
- Mediensammlung