

Joghurt und Sport

5 TIPPS FÜR EINE EFFEKTIVE SPORTERNÄHRUNG

BERLIN, 1 DEZEMBER 2024. Joghurt ist nicht nur ein vielseitiger Snack, sondern auch ein wichtiger Eiweißlieferant für Sportler:innen. Dr. Christina Steinbach ist Ernährungsexpertin und berät Hobby- sowie Leistungssportler:innen. Fünf Empfehlungen, warum für sie Joghurt in eine ausgewogene Sporternährung gehört.

1. OB HOBBY ODER LEISTUNGSSPORT – SETZE AUF MILCHPRODUKTE ALS PROTEINQUELLE.

Milchprodukte und Sporternährung sind ein perfektes Match: Sie sind eine sehr gute Quelle für Proteine, Kalzium und Elektrolyte, liefern Energie und unterstützen die Regeneration. Da wäre zum einen das schnell verdauliche Molkenprotein, das unmittelbar nach dem Training beim Muskelaufbau hilft. Das langsam verdaute Casein hingegen gibt langanhaltende Energie, was ideal für Regenerationsphasen ist. Für beides gut geeignet ist Naturjoghurt: Er ist leicht verdaulich und hilft, die Glykogenspeicher nach dem Sport wieder aufzufüllen. Kombiniert mit Obst oder Nüssen ist Joghurt ein idealer Snack für die Nährstoffbilanz.

2. GENIEßE GRIECHISCHEN ODER NATURJOGHURT ALS EFFEKTIVE SPORT-SUPPORTER.

Beide Sorten haben ihren Platz in der Sporternährung. Griechischer Joghurt liefert oft einen doppelt so hohen Proteingehalt wie Naturjoghurt. Durch seine cremige, dicke Textur eignet er sich sehr gut für Shakes und Bowls. Naturjoghurt punktet mit Vielseitigkeit, lässt sich mit Kohlenhydraten, Nüssen oder Samen zu leichten Snacks kombinieren. Welcher Joghurt die beste Wahl ist, hängt von den persönlichen Fitnesszielen und dem eigenen Geschmack ab.

3. VERTEILE DIE PROTEIN-KICKS ÜBER DEN TAG.

Mehrmals täglich kleine Joghurt-Mengen essen – dadurch wirkt das Protein am besten in unseren Muskeln. Vor dem Training liefert Joghurt zum Beispiel in Kombination mit Honig oder Obst schnell verfügbare Energie, ohne schwer im Magen zu liegen. Nach dem Training ist der beste Zeitpunkt, um den Körper mit Joghurt zu versorgen. In der „anabolen Phase“, den ersten 30 Minuten nach dem Training, sind die Muskeln besonders empfänglich für Nährstoffe. Hier hilft der hohe Proteingehalt,

um etwa beschädigte Muskelfasern zu reparieren. Für alle, die am liebsten abends trainieren, versorgt das Casein die Muskulatur während der Nacht.

4. BEI PFLANZENBASIERTEN JOGHURTALTERNATIVEN AUF SOJA SETZEN.

Sportler:innen, die sich rein pflanzlich ernähren, sollten auf Joghurtalternativen mit einem hohen Proteinanteil und Zusatzstoffen wie Kalzium und Vitamin D setzen. Soja-ghurt ist dafür am besten geeignet. Er bringt von Natur aus einen hohen Proteingehalt mit, der sich mit dem von tierischem Joghurt messen kann. So lassen sich die Vorteile von Naturjoghurt zumindest teilweise in die pflanzliche Ernährung integrieren. Wichtig: Die biologische Wertigkeit von Sojaprotein ist oft etwas niedriger als die von tierischem Protein.

5. FÜR BESSERE LEISTUNG ACHE AUF DIE NÄHRSTOFFE.

Egal, ob tierisch oder rein pflanzlich – die sportliche Leistung basiert vor allem auf der richtigen Ernährungsplanung. Gut informierte und ausgewogen ernährte Veganer:innen können genauso leistungsfähig sein wie Mischköstler:innen. Entscheidend ist, den Nährstoffstatus, insbesondere bei intensiven Trainingsphasen im Blick zu behalten und dem Körper die Nährstoffe zu geben, die er braucht. Mit Milchprodukten geht das etwas einfacher, da das hochwertige Protein alle essenziellen Aminosäuren in einem optimalen Verhältnis liefert.

Das komplette Interview mit Dr. Christina Steinbach inklusive ihrer Must-have Ernährungstipps für Sportler:innen lesen Sie auf www.initiative-milch.de/articles/joghurt-sporternaehrung.

ÜBER DIE INITIATIVE MILCH

Die Initiative Milch wird von Milchbäuerinnen und -bauern sowie Molkereien getragen. Ihr Anliegen ist die sachliche Information über moderne Milchwirtschaft und der Dialog. Dazu laden die Internetseite die-milch.de sowie die Kanäle bei [Instagram](https://www.instagram.com/milch_machts) (@milch_machts), [TikTok](https://www.tiktok.com/@initiativemilch) (@initiativemilch) und [YouTube](https://www.youtube.com/channel/UC...) ein.

PRESSEKONTAKT

Initiative Milch 2.0 GmbH
Friedrichstraße 124 | 10117 Berlin
presse@initiative-milch.de



Kofinanziert von der Europäischen Union

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für die Forschung (REA) wider. Weder die Europäische Union noch die Bewilligungsbehörde können dafür verantwortlich gemacht werden. Weitere Informationen zu einer ausgewogenen und gesunden Ernährung finden Sie hier: "Deutsche Gesellschaft für Ernährung" (DGE) <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen/>

