

# The final Five –

## Ernährung für die Power bis zum letzten Loch

Land-Golf-Club Schloss Moyland e. V.  
25.02.2016



# Maria Scherf

## *Qualifizierung:*

- Diplom-Oecotrophologin (Ernährungswissenschaftlerin)
- Ernährungsberaterin/DGE
- Ernährungsberaterin VDO<sub>E</sub>

## *Tätigkeitsfelder:*

- Selbständige Ernährungsberaterin
  - Ernährungsberatung (Kurse, Vorträge, Projekte)
  - Ernährungstherapie (Einzelberatung)
  
- Sport: Triathlon, Marathon, Golf



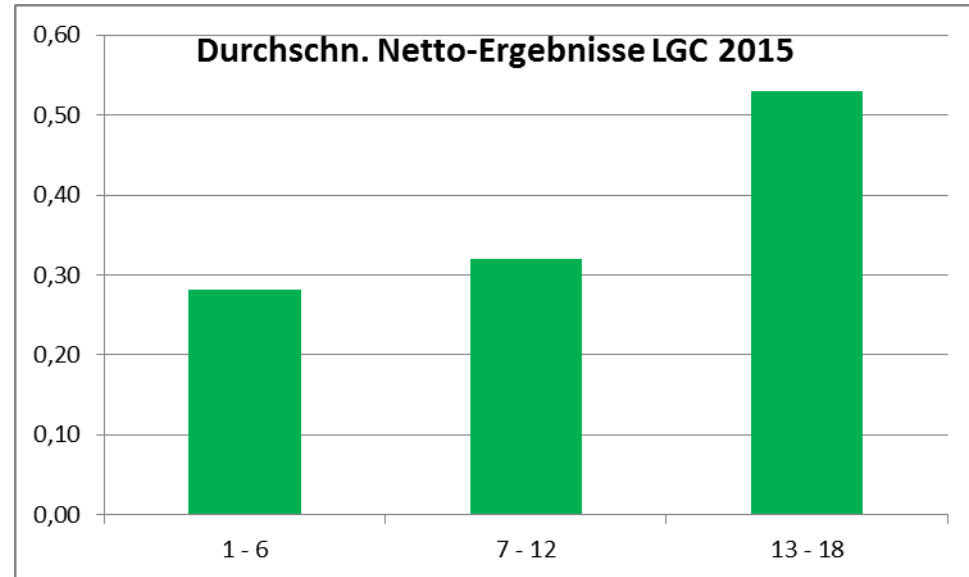
# The final Five – Ernährung für die Power bis zum letzten Loch

- Hat Ernährung Einfluss auf den Golf-Score?
- Ziele einer vollwertigen Ernährung
- Vollwertige Ernährung
- Rundenverpflegung erarbeiten
- Zusammenfassung
- Seriöse Informationen
- Fragen



# Hat Ernährung Einfluss auf den Golf-Score?

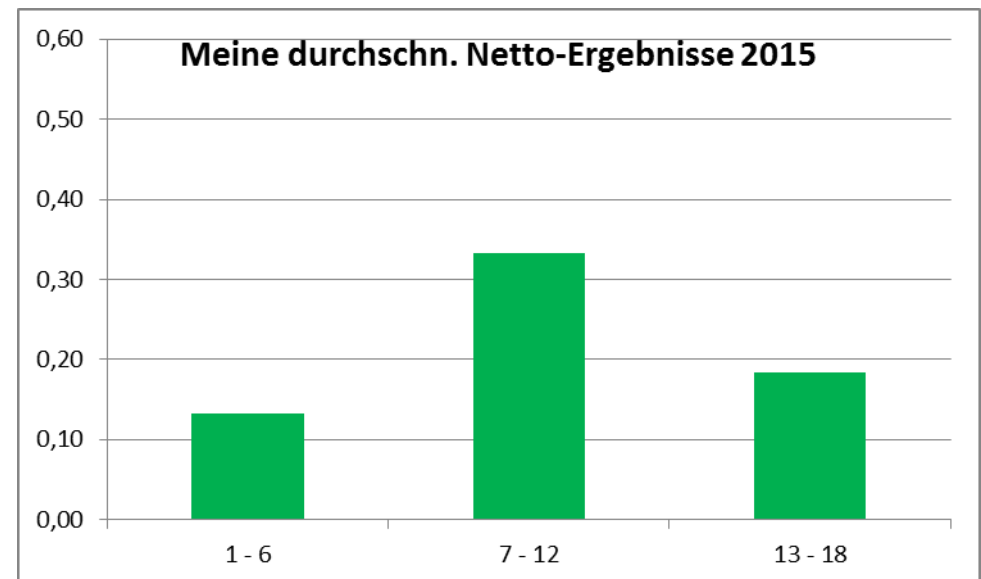
- Statistik aller Turnierrunden von Mitgliedern des LGC auf unserem Platz 2015 (durchschnittlicher Netto-Score):
  - Bahn 1 – 6: +0,28
  - Bahn 7 – 12: +0,32
  - Bahn 13 – 18: +0,53
  - Bahn 17 hat den schlechtesten Netto-Score aller Bahnen (+0,81)
  - Ignoriert man den Score von Bahn 17, liegt der Durchschnitt der Bahnen 13 – 18 immer noch bei +0,47, also deutlich höher als auf den ersten zwölf Bahnen



- Stark abnehmende Ergebnisse auf den letzten sechs Bahnen!
- Vielleicht liegt es (auch) an nachlassender Konzentration wegen fehlender Energie-Versorgung von Gehirn und Körper?

# Gibt es einen Unterschied, wenn man sich auf der Runde regelmäßig verpflegt?

- Ich esse bei (fast) jeder Runde zwei Laugenstangen und (meistens) eine Banane
- Statistik meiner Turnierrunden 2015 (durchschnittlicher Netto-Score):
  - Bahn 1 – 6: +0,13
  - Bahn 7 – 12: +0,33
  - Bahn 13 – 18: +0,18
- Relativ gleich bleibende Ergebnisse, kein Einknicken auf den letzten sechs Bahnen!
- Vielleicht liegt es am relativ gleich bleibenden Energie-Niveau?



# Ziele einer vollwertigen Ernährung

(für stoffwechsle gesunde Personen)

- Genussvoll und leckere Kost
- Versorgung mit allen Nährstoffen
- Beitragen zur Gesunderhaltung
- Optimales Körpergewicht
- Einfache Umsetzbarkeit im Alltag
- Unterstützung der Leistungsfähigkeit



# Einflussfaktoren der Leistungsfähigkeit

**Alter**  
**Geschlecht**

**Gesundheitszustand**  
(Verletzungsanfälligkeit,  
Krankheiten, ...)

**Ernährung**

**Leistungsfähigkeit**

**Fitness /  
Trainingszustand**

**Genetische Faktoren**  
(Talent, biomechanische  
Voraussetzungen, ...)

**Lebensführung**  
(Schlaf, Rauchen,  
Alkohol, ...)

**Umweltfaktoren**  
(klimatische  
Bedingungen, ...)



# Basis für jeden ist eine vollwertige Ernährung

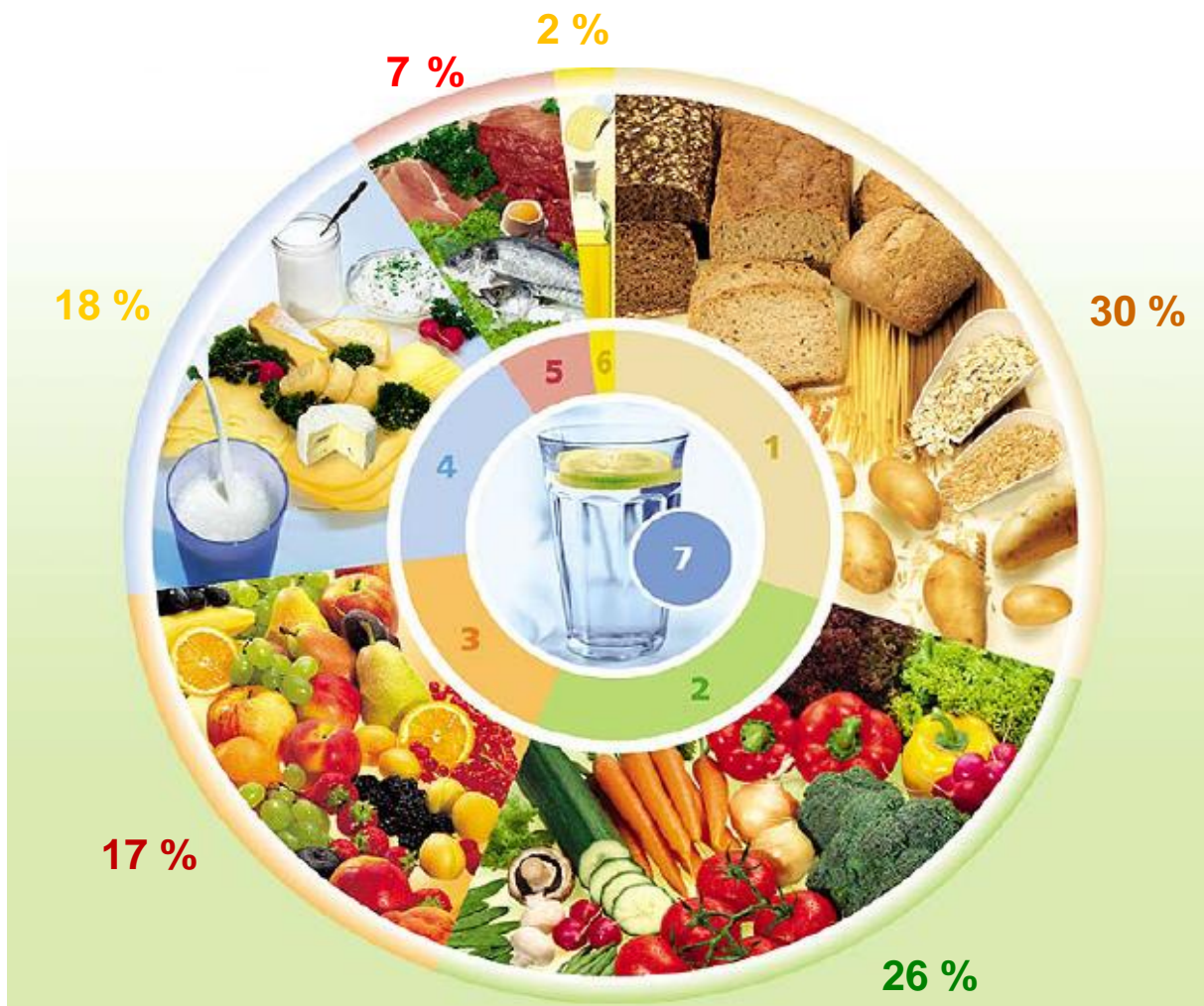
nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE e.V.)

- DGE-Ernährungskreis  
„10 Regeln der DGE“
- Versorgung mit allen Nährstoffen
- Nahrungsergänzung ist in der Regel **nicht** notwendig!
- Kritische Nährstoffe können sein: Vitamin D, Folsäure, Calcium, Jod und Eisen (Frauen)
- [www.dge.de](http://www.dge.de)





# Der DGE-Ernährungskreis



# Querschnitt Getreidekorn



# Nährwertgehalt von Weizenmehl

(Angaben je 100 g)

	Weizenmehl Type 405	Weizenvollkornmehl
<b>Energie</b>	<b>355 kcal</b>	<b>302 kcal</b>
Eiweiß	10,6 g	12,1 g
<b>Fett</b>	<b>1,0 g</b>	<b>2,0 g</b>
Kohlenhydrate	71,0 g	59,7 g
<b>Ballaststoffen</b>	<b>4,0 g</b>	<b>11,7 g</b>
Wasser	14,1 g	12,6 g
Cholesterin	0 mg	0 mg
Natrium	2 mg	2 mg
Kalium	108 mg	378 mg
Calcium	15 mg	28mg
Phosphor	74 mg	350 mg
<b>Magnesium</b>	<b>• mg</b>	<b>130 mg</b>
<b>Eisen</b>	<b>1,5 mg</b>	<b>4,7 mg</b>
Vitamin E	0,3 mg	2,1 mg
Vitamin B 1	0,06 mg	0,47 mg
Vitamin B 2	0,03 mg	0,17 mg
Niacin	0,7 mg	4,8 mg
Vitamin B 6	0,18 mg	0,46 mg



# Fett – der Hauptenergielieferant

- Fettmenge kontrollieren
- Fettqualität beachten!

Gute Fettqualität:



Qualitätszirkel  
Ernährung  
Niederrhein

# Fett – der Hauptenergielieferant

Schlechte Fettqualität:



Qualitätszirkel  
Ernährung  
Niederrhein

# Mahlzeitenhäufigkeit

- Energiezufuhr auf 3-4 Mahlzeiten verteilen (individuell anpassen)
  - Frühstück: 25% des Brennwertes der Nahrung
  - Mittagessen: 30% des Brennwertes der Nahrung
  - Abendessen: 20% des Brennwertes der Nahrung
  - Zwischenmahlzeit oder evtl. eine Spätmahlzeit: 25%
  - Cave: Dauersnacken
- Regelmäßige Mahlzeiten - Keine Mahlzeit auslassen
- Nicht nebenbei essen – langsam essen
- Warme Mahlzeit vs. kalte Mahlzeit

# Keine Mahlzeit ohne ...

mindestens 650 g täglich – mehr Gemüse als Obst  
Vielfalt, naturbelassen, regional, saisonal



# Rundenverpflegung

- wird mit Teilnehmern des Themenabends gemeinsam erarbeitet





# Zusammenfassung

- Basis: vollwertige Ernährung nach den Empfehlungen der DGE e.V.
  - Versorgt den Menschen mit allen Nährstoffen
  - Nahrungsergänzung ist in der Regel **nicht** notwendig!
- Reichlich trinken
- Reichlich Gemüse, Salat, Rohkost und Obst – Vielfalt, naturbelassen, saisonal, regional
- Fett- und vor allem zuckerkontrolliert essen
- Maßvoll
- Bewegung
- Entspannung, Lebensstil (rauchen, Alkohol, ...)



# Seriöse Informationen zum Thema: **Ausgewogene Ernährung**

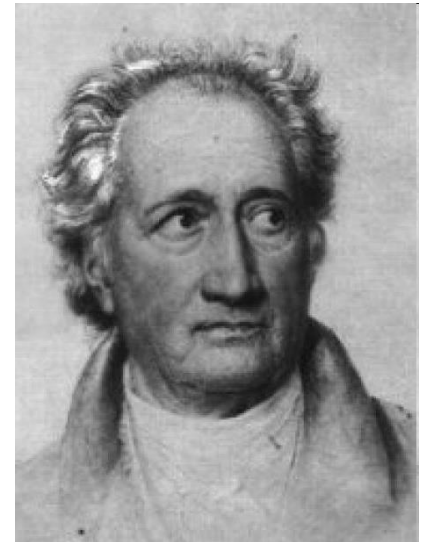
Im Internet:

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. [www.dge.de](http://www.dge.de)
- aid infodienst e. V. [www.aid.de](http://www.aid.de)
- Bundeszentrale für gesundheitl. Aufklärung [www.bzga.de](http://www.bzga.de)
- Robert Koch Institut [www.rki.de](http://www.rki.de)
- Bundesinstitut für Risikobewertung [www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de)
- Deutscher Olympischer Sportbund [www.dosb.de](http://www.dosb.de)
- [www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de)
- <http://www.mri.tum.de/kliniken/ernaehrungsinformationen>



# Erfolg hat drei Buchstaben: TUN!

*Johann Wolfgang von Goethe*





Vielen Dank für die  
Aufmerksamkeit!

Gibt es Fragen?



# Tabelle der LGC-Ergebnisse 2015

Loch	Eagle	Birdie	Par	Bogey	D-Bog.	Others	Brutto	Netto	Par	HCP	Bew.
1	0	51	583	995	594	501	5,42	4,14	4	9	17
2	0	10	325	940	725	724	5,83	4,22	4	3	3
3	0	33	395	861	694	741	6,78	5,25	5	5	15
4	1	89	913	964	449	308	4,10	3,28	3	17	13
5	0	6	172	756	770	1020	6,29	4,56	4	1	1
6	1	40	532	854	626	671	5,64	4,24	4	7	7
7	0	25	584	1212	565	322	4,25	3,20	3	13	5
8	0	49	529	945	646	539	5,50	4,36	4	11	11
9	1	44	637	1095	613	318	4,23	3,32	3	15	9
10	1	33	325	752	711	847	6,95	5,38	5	4	12
11	0	51	718	1141	477	282	4,11	3,34	3	18	14
12	0	18	270	973	763	645	5,77	4,32	4	6	6
13	2	95	717	801	462	592	5,39	4,54	4	16	16
14	3	82	719	829	476	560	5,36	4,39	4	14	18
15	0	25	278	748	748	870	6,99	5,78	5	10	10
16	0	11	393	1240	663	371	4,46	3,37	3	12	4
17	1	10	186	612	657	1183	7,49	5,81	5	2	2
18	0	28	395	976	734	543	5,63	4,29	4	8	8