

Ernährung im Forst



Forstwart: Essen wie ein Leistungssportler!

Der eigene Körper ist das zentrale Arbeitsgerät jedes Forstwarts. Es ist besonders wichtig, die eigenen Ernährungsbedürfnisse zu kennen und jeden Tag auszugleichen. Aufgrund der körperlich anstrengenden Arbeit eines Forstwarts (v.a. in der Holzernte) gelten die Grundlagen der Ernährung für Leistungssportler:

- Der Flüssigkeitsbedarf liegt bei 1 - 2 Liter als Basis für jede Person. Da ein Forstwart körperlich sehr harte Arbeit leistet, kann er zusätzlich pro Arbeitsstunde noch $\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{2}$ Liter Flüssigkeit einnehmen.
- Wenn der Körper nicht genügend Energie erhält, ist er nicht leistungsfähig. Konzentration und Koordination funktionieren nicht mehr optimal. Verletzungen und Unfälle geschehen schneller. Indem wir zwischendurch wichtige Energielieferanten wie Vollkornprodukte, Nüsse, Trockenobst zu uns nehmen, verbessern wir die Koordination und reduzieren das Risiko von Konzentrationsfehlern.
- Vitamine und Mineralstoffe sind für unseren Körper wie die Zündkerze im Motor. Ohne geht's nichts. Umso wichtiger ist es, dass wir auf eine ausreichende Zufuhr von Früchten und Gemüse achten. Hier gilt die Regel: Insgesamt fünf Portionen Früchte oder Gemüse am Tag.
- Für alle athletischen und schlanke Körpertypen gilt: Lebensmittel mit hoher Energiedichte essen und trinken, wie z.B. Milchdrinks, Sportgetränk, gezuckerter Früchtetee, Apfelschorle oder Nüsse; es darf auch einmal etwas mehr Butter sein! Wer etwas massiger ist, trinkt am besten Mineralwasser.

Kleine Einkaufsliste:

- Müesli, Milch, Joghurt
- Käse wie Camembert, Alpkäse, allgemein Hartkäse
- Trockenfleisch wie Bündnerfleisch, Poutenfleisch
- Nüsse: Alle Sorten, „Studentenfutter“
- Vollkornbrot alle Sorten - am besten Dinkelbrot
- Früchte wie Bananen, Apfel, Birnen
- Cherrytomaten ideal zwischendurch als Vitalstofflieferant
- Apfelschorle, Ictea, Maltodextrine plus Sirup für alle schlanken Personen
- Ideale Kohlenhydratquellen: Kartoffeln, Pasta, Reis, Hirse
- Für alle schlanken Personen: Crème fraîche zusätzlich als Kalorienlieferant in die Saucen geben
- Früchtequark ideal vor dem Schlafengehen: Magerquark mit Beeren oder fixfertiger Früchtequark

Ein Verpflegungsbeispiel "für einen Tag im Wald"

5 Mahlzeiten am Tag – wichtig: Keine Mahlzeit auslassen!

<p>Frühstück Verschiedene Varianten sind möglich:</p> <p>Birchermüesli Belegte Brote (Vollkornbrot) mit Käse, Fleisch Getränk: Milchdrinks, Fruchtsäfte, Kaffee oder Tee</p>	 <p><i>Wichtiges Auffüllen der Energiespeicher. Liefert wichtige Baustoffen für den Körper.</i></p>
<p>Znüni Die psychische und physische Energie hoch halten mit folgenden Lebensmitteln:</p> <p>Belegte Brote (Vollkornbrot) mit Fleisch, Käse, Früchte, Nüsse, Milchdrinks</p>	 <p><i>Abfallen des Blutzuckerspiegels verhindern und somit Konzentration und Koordination hochhalten.</i></p>
<p>Mittagessen Eine Auswahl an reichhaltigen Mittagessen:</p> <p>Pasta, Reis, Kartoffeln mit Gemüse und Fleisch</p> <p>Vorbereiteten von warmem Eintopf mit Nudeln, Hülsenfrüchten, Rauchfleisch, Kartoffeln</p> <p>Wenn im Wald gegessen wird, kann dies auch als Salat zubereitet werden</p> <p>Im Restaurant ein Menu nach Wahl</p> <p>Es darf auch ein Dessert gegessen werden</p>	 <p><i>Wie beim Frühstück: Wichtiges Auffüllen der Energiespeicher. Liefert wichtige Baustoffe für den Körper.</i></p>
<p>Zvieri Die psychische und physische Energie noch einmal hoch halten mit folgenden Lebensmitteln:</p> <p>Belegte Brote (Vollkornbrot) mit Fleisch, Käse, Früchte, Nüsse, Milchdrinks, Kaffee, Tee</p>	 <p><i>Abfallen des Blutzuckerspiegels verhindern und somit Konzentration und Koordination hochhalten.</i></p> <p><i>Wer hier etwas isst, hat später weniger Hunger und schläft in der Nacht besser.</i></p>
<p>Abendessen Vieles ist möglich:</p> <p>Gemüse, Fleisch/Fisch mit Kartoffeln/Reis/Pasta</p> <p>Vollkornbrot mit magerem Trockenfleisch und Käse, dazu Gemüse</p> <p>Rührei mit Käse und Gemüse, dazu Vollkornbrot</p>	 <p><i>Baustoffe für Regenerationsprozesse werden dem Körper geliefert und die Energiespeicher werden aufgefüllt.</i></p>



Gesundheitsprävention: Nachhaltigkeit in eigener Sache!

Weitere Informationen zu Veranstaltungen im Bereich "Ernährung im Forst" sind erhältlich bei:
 Staatswald KT ZH, Chr. Zollinger, Riedhofstrasse 62, 8408 Winterthur, 052 224 27 20, christian.zollinger@bd.zh.ch