



Tipps zur Sporternährung

Von wegen ein Ausdauersportler sollte sich von möglichst viel Spaghetti ernähren! Diese „Weisheit“ ist von gestern und schon lange nicht mehr aktuell.

Teigwaren, Reis, Getreide, Kartoffeln usw. liefern zwar schnellverfügbare Kohlenhydrate, die nach dem Training sofort in die erschöpften Speicher von Muskulatur und Leber eingelagert werden, doch für den Muskelaufbau und die Muskelreparatur sind Proteine verantwortlich. Proteine sorgen für die Muskelerhaltung und die Erholung. Die meisten Menschen decken jedoch täglich nur etwa 75% ihres Eiweissbedarfs. Im Fleisch sind die lebensnotwendigen Eiweisse im besten Verhältnis zu finden. Andere wertvolle Eiweissquellen sind Fisch, Eier, Milchprodukte (vor allem Quark), Quinoa, usw.

Frisches Gemüse und Obst liefern dem Organismus die nötigen Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, Antioxidantien und Ballaststoffe. Nüsse, Samen, Fisch und ungesättigte Öle geben dem Körper essenzielle Fettsäuren, die er nicht selber herstellen kann und über die Nahrung aufnehmen muss. Pro Tag sollten 1 – 2 Liter und pro Stunde Sport zusätzlich 4 – 8 dl Flüssigkeit getrunken werden, bevorzugt in Form von ungezuckerten Getränken. Zu meiden sind: Gesättigte Fettsäuren aus fettem Fleisch, Wurst und sahnereichen Milchprodukten, Backwaren, Schokolade, Fertiggerichten, Fast Food und frittierten Lebensmitteln. Empfehlenswert sind hingegen Omega-3 Fettsäuren. Die Ernährung in den westlichen Industrienationen weist einen Mangel an Omega-3-Fettsäuren auf. Die Eidgenössische Ernährungskommission empfiehlt deshalb, 1 – 2 mal pro Woche Fisch, insbesondere fetten Meerfisch, zu essen.

Auf was soll man achten:

Triathlon - drei Disziplinen, und hohe Trainingsumfänge. Da gilt es auch für genügend und qualitativ einwandfreien Treibstoff zu sorgen. Doch wie ernährt sich ein Athlet richtig? Als ehemaliger Spitzensportler habe ich mich jahrelang intensiv mit der optimalen Ernährung auseinandergesetzt. Ich habe euch einige hilfreiche Tipps für Alltag und Wettkampf zusammengestellt.

Unsere Nahrung lässt sich in 7 Gruppen einteilen:

Kohlenhydrate, Proteine und Fette sowie die quantitativ weitaus geringer vorhandenen Vitamine und Mineralstoffe. Dazu kommen Wasser und pflanzliche Nahrungsfasern.

Die athletische Alltagskost sollte ideal wie folgt zusammengesetzt sein:

- 55-60% Kohlenhydrate oder: 7-10 g pro kg Körpergewicht (KG)
- 15 % Protein oder: 1.4 - 2 g pro kg Körpergewicht
- 30 % Fett oder: 1-2 g pro kg Körpergewicht

Mit dieser quantitativen Empfehlung ist aber noch nichts zur Qualität der Nahrung gesagt. Heute umfasst unsere Ernährung zu viele raffinierte (stark verarbeitete) Produkte

- Weissbrot, stark gezuckerte Speisen oder Getränke, Fertiggerichte.
- Das ist zwar praktisch und ab und zu auch nicht weiter schädlich, sollte aber nicht zur Gewohnheit werden.

Für die alltägliche Ernährung sollten folgende Punkte eingehalten werden:

- Kohlenhydrate bevorzugen, die langsam verfügbar sind
- Vollkorn oder stärkehaltige Produkte (also Produkte mit tiefem bis mittlerem glykämischen Index.
- Protein aus fettarmem Fleisch, Fisch oder vegetarischen Alternativen (Soja, Hülsenfrüchte o.ä.)
- Pflanzliches Fett vorziehen (Nüsse, Öle)
- tierisches Fett einschränken (Milchfett, fettiges Fleisch).

Werden diese Empfehlungen eingehalten, ist es normalerweise selbst für einen Leistungssportler nicht notwendig zu Vitamin- oder Mineralstoffpräparaten zu greifen. Solche machen höchstens Sinn in extremen Situationen wie Trainingslagern, intensivsten Trainingsphasen etc.

Nach der Belastung die Regeneration:

Nach dem Training oder Wettkampf steht die Regeneration durch den raschen Ersatz von Flüssigkeit und verbrauchtem Glykogen (Kohlenhydraten) im Vordergrund. Deshalb gilt:

- Nach der Belastung möglichst rasch (innerhalb der ersten 30 bis 45 Minuten) ein kohlehydratreiches Regenerationsgetränk zu sich nehmen
- 1-1.5 g Kohlenhydrate pro kg Körpergewicht (jetzt von hohem GI für schnelle Verfügbarkeit!)
- 0.2 g Protein pro kg Körpergewicht

Hormonell bedingt wird in diesem Zeitraum schneller und vermehrt Glykogen aufgenommen, was sich positiv auf die Erholung auswirkt. Wichtig ist auch die Kompensation der Flüssigkeits- und Mineralstoffverluste. Allgemein sollte in dieser Phase auf Koffein und Alkohol verzichtet werden, da beide Stoffe den Körper entwässern. Der Fettgehalt sollte tief sein, da Fett die Verdauung verlangsamt.

Ernährung während der Belastung:

Im Wettkampf wird Blutzucker Konstanz und das Schonen der Glykogen Reserven angestrebt (Fettstoffwechseltraining). Zu diesem Zweck sollen pro Stunde 60-80g Kohlenhydrate eingenommen werden. Je intensiver die Belastung, desto einfacher verdaulich soll die Nahrung sein. Können in lockeren Trainingseinheiten Getreideriegel oder Bananen gut nützen, kann das unter Rennbelastung aufstossen und Probleme verursachen. Es empfiehlt sich deswegen unter Wettkampfbelastung auf flüssige Kohlenhydrate aus Gels oder Sportgetränken zu vertrauen. Sie stehen dem Organismus am schnellsten zu Verfügung und sind leicht verdaulich. Jedes Produkt solltet ihr eingehend (also auch unter Belastung) testen.

Keine Experimente am Renntag:

Entscheidend bei einem Sportgetränk ist dessen Konzentration. Mit der richtigen Mischung werden eine schnelle Magenentleerung, eine ausreichende Energieversorgung und eine hohe Verträglichkeit gewährleistet. Das Getränk Carbo Basic Plus von **Winforce** erfreut sich grosser Beliebtheit unter Sportlern, weil durch die Verwendung verschiedener Stärken und Zuckerarten eine sehr hohe Energiedichte des Getränks erzielt werden kann, ohne dabei Beschwerden auszulösen. Das Getränk kann im Winter auch gut heiss konsumiert werden.

Eine Alternative ist auch die Hausmischung:

Wasser, Maltodextrin und etwas Kochsalz. Ein ideales Wettkampfgetränk hat eine Konzentration von fünf bis acht Prozent Kohlenhydraten (= 50-80 g/l). Bei sehr heissen Bedingungen soll die Konzentration tiefer gehalten und zusätzlich ein Gramm Kochsalz pro Liter beigelegt werden. Zur Aromatisierung kann statt Wasser Kräutertee verwendet werden oder man ersetzt einen Teil des Maltodextrins mit Sirup. Mit dieser Mischung haben viele Athleten saures Aufstossen und Übelkeit besiegt. Wer einen besonders empfindlichen Magen hat, kann auch mal Traubensaft mit zwei Teilen Wasser verdünnen und 40g Maltodextrin hinzufügen. Was feste Nahrung unter Belastung angeht, so gibt es individuelle Präferenzen und Toleranzen. Auch wenn sogar Profis noch immer auf die gute, alte Banane bauen, ist sie nicht besonders ratsam. Ihre Energiedichte ist gering und sie enthält viele Faserstoffe (kann abführend wirken). Am einfachsten sind marktübliche Energieriegel, Gels, Weissbrot, Leckerli, Biberli und ähnliches. Generell soll auf einen tiefen Fett- und Proteingehalt

geachtet werden, da beide Stoffe relativ langsam verdaut werden. Der Kohlenhydratanteil soll hoch und gut verfügbar sein.

Wettkampfvorbereitung:

Für alle Belastungen länger als 90 Minuten lohnt sich ein Carboloadung. Damit ist das Laden der Glykogenspeicher gemeint. Entgegen früheren Theorien reicht es aus, während einem Tag (mit sehr geringer körperlicher Aktivität) 10g Kohlenhydrate pro kg Körpergewicht zu sich zu nehmen, um die Speicher richtig zu füllen. Diese Menge ist ganz schön viel und deswegen helfen sich viele Athleten mit Shakes oder zusätzlichem Süssen (Weisszucker, Honig, Maltodextrin). Auf jeden Fall soll am Vortag eines wichtigen Wettkampfes die Fasermenge (Salat, Gemüse, Müesli etc.) reduziert werden (reduziert Stuhlvolumen) und genügend Flüssigkeit getrunken werden (Urin sollte hell und klar sein).

Am Renntag selbst sollte die letzte, grosse Mahlzeit drei bis vier Stunden vor dem Start verzehrt werden. Hier gilt ebenfalls: fettarm, wenig Protein, viele leicht-verdaubare Kohlenhydrate und genug Flüssigkeit (7.5 dl Wasser, Kräutertee, Sportgetränk). Nach dieser Mahlzeit können bis zum Start häppchenweise leichte Snacks, Wasser und/oder ein Sportgetränk eingenommen werden. Ziel ist es mit maximalen Glykogenreserven aber nicht mit vollem Bauch ins Rennen zu gehen.

Viel Spass beim Ausprobieren. Solltet Ihr Fragen haben....kommt einfach vorbei oder ruft an

Gruss

Peter
pb sports