

Mehr **Energie** im Sport

Sportnahrung Schwimmen, Velofahren, Joggen oder Rudern: Braucht es bei Ausdauersportarten zur Leistungssteigerung wirklich eines der zahllosen Nahrungsergänzungsmittel, die auf dem Markt angeboten werden?

von Michel Schmid

Corinne Spahr, frühere Weltcup-Skifahrerin und diplomierte Ernährungsberaterin HF bei der kantonalen Ernährungsberatung des Kantons Bern, gibt Auskunft.

Corinne Spahr, ist es für einen ambitionierten Sportler ausreichend, wenn er sich wie «jedermann» ernährt?

Für Sportler gilt das gleiche Grundprinzip wie für uns alle: Das Gleichgewicht zwischen den drei Hauptnährstoffen – Kohlenhydrate, Eiweiss, Fett – muss berücksichtigt werden, so wie es die Ernährungspyramide zeigt. Weil ein Sportler durchschnittlich zwischen 500 und 1000 Kalorien pro Stunde Anstrengung verbraucht, muss er grössere Mengen essen als ein Nichtsportler, um seine Batterien wieder aufzuladen.

Und kurz vor der sportlichen Aktivität?

Die letzte Mahlzeit vor einem Wettkampf soll kohlenhydratreich und leicht verdaulich sein. Fett, Nahrungsfasern und zu viel Eiweiss vermeiden. Ein Müesli oder Vollkornbrot zum Beispiel sind zwar gesund, enthalten jedoch zu viele Nahrungsfasern, was zu Blähungen und Magen-Darm-Problemen während dem Sport führen kann. Während der Belastung soll der Abbau der Glykogenreserven mit Hilfe von kohlenhydrathaltigen Sportgetränken, Energieriegeln, Bananen oder Brot vermindert werden.

Was sollte man nach dem Training essen?

Nach intensivem Training sollen so rasch als möglich das Flüssigkeitsdefizit ausgeglichen und die Glykogenreserven wieder aufgefüllt werden. Trinken Sie mindestens einen halben Liter kohlenhydratreiches Getränk, und essen Sie unmittelbar nach der Belastung fettarme, kohlenhydratreiche Nahrungsmittel (Weissbrot, Getreideriegel) eventuell in Kombination mit Eiweiss. Nehmen Sie bis zu zwei Stunden nach dem Training eine kohlenhydratreiche, vollständige Mahlzeit mit genügend Flüssigkeit zu sich. Dauert die Zeit bis zum nächsten Training länger als drei Tage oder bei einer leichten Trainingsintensität, reicht es aus, den Flüssigkeitsverlust mit Wasser zu ersetzen, und eine unmittelbare Aufnahme von Kohlenhydraten nach der Belastung ist nicht unbedingt erforderlich.

Wie viel sollte ein Sportler trinken?

Während der Belastung kann der Körper bis drei Liter pro Stunde verlieren. Ein Verlust von zwei Prozent des Körpergewichts (bei einem Athleten von 75 Kilogramm sind dies anderthalb Liter) führt zu einer Leistungseinbusse von zwanzig Prozent. Trinken Sie bei sportlichen Aktivitäten, die über 60 Minuten dauern, bereits zu Beginn alle 20 Minuten schluckweise ein bis zwei Deziliter Flüssigkeit.

Eignet sich jedes Getränk?

Die Art des Getränks ist individuell und von der Intensität und Dauer der Belastung abhängig. Kohlenhydrathaltige Sportgetränke sind ideal für sehr aktive Personen, die täglich einmal oder mehr trainieren oder bei intensiven Trainings, weil sie dem Organismus Nachschub an Flüssigkeit, Kohlenhydraten und Elektrolyten liefern. Stark zuckerhaltige Getränke (Cola, Fanta usw.) sind nicht empfehlenswert, weil sie zu viel Zucker pro Liter enthalten. Die Flüssigkeit muss im Magen-

idrogerie

Elektrolytgetränke: Sportvital Endurance Formula, Alcofit Mineral Drink, Isostar Hydrate&Perform

Ausdauer: Sportvital Energy Tabs, Sportvital Endurance Formula, Sportvital Quick Energie, Isostar long Energy

Muskelaufbau: Sportvital Whey Protein, Sportvital Protein 85, Sport&Fitness Amino maxx (Wena Sport), Sport&Fitness L-Glutamin (Wena Sport), Sport&Fitness Creatin Kapseln, Isostar High Protein

Regeneration: Sportvital Quadro pro, Sportvital Glutamin Bcaa's, Isostar Recovery



Foto: Mike Marjan

Darm-Trakt zuerst durch körpereigenes Wasser verdünnt werden. Dadurch verliert der Körper zusätzlich Flüssigkeit, bevor das Getränk aufgenommen werden kann.

Braucht es Nahrungsergänzungsmittel?

Je nach individueller Situation können Nahrungsergänzungsmittel bei Spitzensportlern nützlich sein. Aber wegen solchen Zusätzen allein hat es noch keinen Weltmeister gegeben! Wichtig ist, dass die Grundsätze der gesundheitsfördernden Ernährung umgesetzt werden und dass vor allem eine ausreichende Energie- und Flüssigkeitszufuhr gewährleistet ist.

Wie verhält es sich mit Modesubstanzen wie Creatin oder L-Carnitin, welche die Leistung verbessern sollen?

Creatin kann, gezielt und unter Anleitung einer Fachperson eingenommen, einen günstigen Effekt haben. Das heisst eine

Zunahme der Muskelmasse und eine Leistungsverbesserung bei grossen, kurz dauernden Belastungen. Bei L-Carnitin gibt es noch kontroverse Diskussionen. Zurzeit gibt es noch keine seriöse wissenschaftliche Studie, die bei gesunden Personen einen leistungssteigernden Effekt nachweist.

Und Stimulationsmittel?

Auch hier ist Vorsicht geboten. Generell haben die Eiweisse die Wirkung, den Geist zu «wecken». Koffein wird wegen seiner stimulierenden Wirkung in Sportlerkreisen seit etwa hundert Jahren verwendet: Die Koffeinkonzentration im Blut erreicht nach fünfzehn Minuten ihren Höhepunkt; der stimulierende Effekt ist ungefähr nach dreissig Minuten spürbar und verschwindet etwa zwei Stunden später wieder. Aber Vorsicht: Wie bei vielen Stoffen reagiert jede Person anders auf Koffein, und dieses kann auch

unerwünschte Wirkungen hervorrufen wie Zittern, Kopfschmerzen, unregelmässigen Puls, Magenprobleme usw.

Tipps für mehr Energie im Sport erhalten Sie auf Seite 21. >>>



- www.dopinginfo.ch: Alle Nahrungsergänzungsmittel (Supplemente) sind beschrieben und in Kategorien eingeteilt (Leistungsbeeinflussung wahrscheinlich/möglich/umstritten/negativ, verbotene Produkte).
- www.sfsn.ethz.ch: Viele praktische Ratschläge zum Thema Ernährung für Sporttreibende (Menübeispiele, Carboloadung usw.), Literaturangaben.
- Buchtipps rund um den Säuren-Basen-Haushalt finden sie auf Seite 35.
- www.svde.ch: Offizielle Website des Schweizerischen Verbands diplomierter Ernährungsberater/-innen.