

«In der Sporternährung bestehen viele Mythen»

Entscheidend ist die Ernährung in der Woche vor dem Wettkampf

Der Triamt.ch hat diese Woche zu einem Referat von Eva Schwank, Leiterin Ernährungsberatung Kinderspital Zürich und selber aktive Triathletin, über Sporternährung eingeladen. Fazit: Wer erfolgreich Sport betreiben will, muss die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Leistung kennen.

Der Energiebedarf des Menschen ist individuell und kann nicht direkt gemessen werden. Er wird von Geschlecht, Alter, Muskelmasse und Aktivität beeinflusst. Wer über mehr Muskelmasse verfügt, benötigt mehr Energie. Mit dem Alter nimmt der Bedarf pro Kilogramm Körpergewicht grundsätzlich ab. Konstantes Gewicht lässt auf ein Gleichgewicht von Energieaufnahme und -verbrauch schliessen. Fitness-Sportlerinnen und -Sportler verbrennen 200 bis 400 Kalorien pro Stunde, während Leistungssportler, die mehr und intensiver trainieren, auf 600 bis 1200 Kalorien pro Stunde kommen. Hier beginnt das Bedürfnis nach Sporternährung, stellte Eva Schwank fest.

Bewegung prägt den Stoffwechsel

Was im Alltags- und Fitnessbereich gilt, trifft nicht zwingend auch auf Leistungssportler zu, die bis zum Doppelten des Normbedarfs an Kalorien benötigen. Eva Schwank empfiehlt Sportlern, rund die Hälfte der Energie aus Kohlenhydraten und ein Fünftel bis ein Sechstel aus Proteinen zu beziehen. Für die restliche Energie dient Fett, wobei Fettbedarf und Fettverbrennung mit zunehmender Ausdauerleistung steigen.

Kohlenhydrate kommen in Getreideprodukten, Früchten, Gemüse und Milch vor. Ein Mensch kann in Leber und Muskeln zwischen 300 und 600



Eva Schwank, Leiterin Ernährungsberatung Kinderspital Zürich: «Ziel der Sporternährung ist, das Gewicht nach oben und unten zu halten.» (Bild bs.)

Gramm speichern. Nahrungsfasern, sogenannte Ballaststoffe, kommen in Vollkornprodukten, Früchten, Gemüse und Nüssen vor. Sie regulieren die Verdauung, haben eine sättigende Wirkung, wirken sich günstig auf den Blutzuckerspiegel aus und senken den Cholesterinspiegel im Blut. Eiweisse kommen vor allem in Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten sowie in Bohnen, Erbsen, Linsen und Soja vor. Sie werden in den Muskeln gespeichert, steuern verschiedene Stoffwechselprozesse, tragen die Erbinformation und werden vom Immunsystem benötigt. Fette, die etwa in Ölen, Milchprodukten, Wurstwaren, Nüssen und Süsigkeiten vorkommen, haben den Vorteil – und bei Menschen mit wenig körperlicher Aktivität den Nachteil – dass der Mensch sie nahezu unbe-

grenzt speichern kann. Ein Gramm Fett liefert mehr als das Doppelte an Energie wie die gleiche Menge Kohlenhydrate. Fett ist Träger fettlöslicher Vitamine wie A, D, E und K, ist Geschmacksträger und erfüllt Funktionen im Immunsystem. Depotfett ist wichtig für den Schutz der Organe.

Eva Schwank hält eine spezifische Sporternährung ab etwa fünf Stunden Training pro Woche für sinnvoll. «Wer sich im Fitness-Center zwei oder drei Mal pro Woche während einer Stunde bewegt, braucht keine Spezialprodukte. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung gemäss den Empfehlungen der Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE reicht aus», hält die Ernährungsberaterin fest. Auch für jeden Sportler ist eine koh-

lenhydratbetonte, fettkontrollierte und abwechslungsreiche Mischkost als Basisernährung geeignet. Seine Ernährung unterscheidet sich von der des Nichtsportlers vor allem bezüglich Menge. Der erhöhte Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Elektrolyten wird in der Regel über die erhöhte Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme gedeckt. Eine spezielle Supplementierung ist diesbezüglich nicht notwendig.

Leistung erfordert genügend Nahrung

Eine leistungsgerechte Ernährung schützt vor akuter Überlastung und Übertraining, stabilisiert das Immunsystem und hält ein Körpergewicht aufrecht, das der Trainingsbelastung entspricht. Entsprechend passt sich die Ernährungspyramide für Leistungssportler an, die von allem mehr benötigen. Eva Schwank empfiehlt im Leistungsbereich vier bis acht Deziliter Sportgetränk pro Trainingsstunde mit 30 bis 60 Gramm Kohlenhydraten pro Liter. Trainierte Athleten vertragen auch bis zu 100 Gramm Kohlenhydrate pro Stunde. Mehr kann der Körper nicht aufnehmen. Wo die Grenze der Aufnahmefähigkeit liegt, muss jeder und jede selbst unter Belastung austesten. «In der Sporternährung bestehen viele Mythen», stellt Eva Schwank fest, «Erfolg bringt aber nicht der Glaube an dubiose Wundermittelchen, sondern die Auseinandersetzung mit Facts und die Erfahrung, welche Ernährung für den eigenen Körper am erfolgversprechendsten ist.»

Wer einen hohen Energiebedarf hat, verteilt die Ernährung vorzugsweise über den ganzen Tag, um nicht mit vollem Magen zu trainieren. Zwischenmahlzeiten sollten fettarm und kohlenhydratreich sein, damit sie nicht aufliegen, und mindestens eine Stunde vor dem Training eingenom-

men werden – auch hier zeigt die Erfahrung, was mehr oder weniger verträglich ist.

Der Wettkampf wird im Voraus entschieden

Für ausdauerbetonte Sportarten ist die Vorwettkampfernährung von zentraler Bedeutung für das Resultat. Beim sogenannten Carboload werden in den Tagen vor dem Wettkampf je nach Speicherkapazität bis zu 2400 Kilokalorien in Form von Kohlenhydraten aufgenommen: «Diese Energie steht im Wettkampf gratis zur Verfügung.» Eva Schwank empfiehlt sieben Tage vor dem Wettkampf ein Training mit hoher Intensität, anschliessend während drei Tagen Trainings von mittlerer Dauer und Intensität, dann drei Tage Trainingspause mit Carboload. Dieses erfolgt über kohlenhydratreiche Nahrung und Getränke. Etwa drei Stunden vor dem Wettkampf sollte die letzte Mahlzeit stattfinden – auch hier zeigt die Erfahrung, was am verträglichsten ist. Auf jeden Fall sollte man weder mit vollem noch mit leerem Magen starten.

Das Carboload führt zu einer vorübergehenden Gewichtszunahme von ein bis zwei Kilogramm – dieses Zusatzgewicht ist aber nur vorübergehend und besteht aus dem zusätzlichen Glykogen und Wasser, das in der Muskulatur eingelagert wird. «Vor allem Frauen meiden das Carboload, weil sie Angst vor der Gewichtszunahme haben, doch keine Angst, nach dem Wettkampf ist das zusätzliche Gewicht bereits wieder weg», entwarnt Eva Schwank.

Während des Wettkampfs ist ab etwa 90 Minuten Belastung zusätzliche Flüssigkeits- und Energiezufuhr nötig. Je mehr Kohlenhydrate der Körper aufnehmen kann, desto näher gelangt man ans persönliche Leistungsoptimum. (bs.)