

# Ernährung für Sportler

*Sport und Ernährung sind zwei Gesundheitsthemen, die eng miteinander verknüpft sind. Nicht nur im Spitzensport ist die richtige Ernährung ausschlaggebend für Höchstleistungen, auch regelmäßige Freizeitsportler sollten darauf achten, das Richtige zu essen und zu trinken.*

*von Christina Blume, Fach-PTA für Ernährung (IHK)*



## ***Kohlenhydrate***

Sie stellen die wichtigste Energiequelle für Sportler dar und werden in Form von Glycogen in den Muskeln gespeichert. Die körperliche Leistungsfähigkeit hängt mit der Größe dieser Glycogenspeicher zusammen. Komplexe Kohlenhydrate sind dabei einfacher, also industriell weiterverarbeiteten vorzuziehen. Es sollten daher Vollkornprodukte bevorzugt werden. Für Leistungssportler wird ein Kohlenhydratanteil in der Nahrung von ca. 60% empfohlen. Damit ist eine schnelle Regeneration gewährleistet und Verluste können besser wieder ausgeglichen werden. So wird der so genannte Hungerast weitestgehend vermieden. Dieser tritt nach ca. 90 Minuten auf, wenn der Glycogenspeicher aufgebraucht ist.

## ***Proteine***

Eiweiß, auch als Protein bezeichnet, dient dem Aufbau von Körpersubstanz, also Muskelmasse. Es ist der wichtigste Nährstoff für Kraftsportler. Tierisches Eiweiß wird vom Körper besser verwertet als pflanzliches, optimal ist die Kombination aus beidem, z.B. Kartoffeln mit Quark, Ei und Milchprodukte mit Getreide etc. Eiweißmahlzeiten sollten auf mehrere kleine Portionen am Tag verteilt werden, da der Körper nur 30 – 40g Eiweiß pro Mahlzeit

aufnehmen kann. Eine übertriebene Eiweißzufuhr kann vor allen Dingen bei mangelnder Flüssigkeitszufuhr zu Nierenschäden führen und ist oft unnötig, sogar leistungsmindernd. Vorsicht bei Eiweißpulvern: Kalorien beachten! Wer trotzdem nicht auf seine Eiweißkonzentrate verzichten will, sollte täglich mindestens 2,5 Liter (plus Trainingsbedarf) trinken.

## ***Fett***

Spielt bei Sportlern nur eine untergeordnete Rolle und sollte wie bei Nichtsportlern 30 % der Gesamtenergiezufuhr nicht überschreiten.

## ***Mineralstoffe und Vitamine***

Sportler haben einen intensivierten Stoffwechsel und dadurch einen etwas erhöhten Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen. Natrium, Kalium und Magnesium sind u. a. wichtig für die Muskelkontraktion. Obst und Gemüse liefern diese Mineralien. Calcium dient im Wesentlichen dem Aufbau und Erhalt von Knochensubstanz. Die Beteiligung an der Muskelkontraktion und Aktivierung wichtiger Enzyme des Kohlenhydratstoffwechsels machen diesen Mineralstoff zu einem wichtigen Bestandteil der Sportlerernährung. Hier sind Milchprodukte aber auch calciumreiche Mineralwässer eine gute Quelle.

Der Eisenbedarf ist bei Sportlern aufgrund des gesteigerten Sauerstoffumsatzes erhöht. Eisenmangel äußert sich durch verminderte Leistungsfähigkeit und ein geschwächtes Immunsystem. Zu den eisenreichen Nahrungsmitteln gehören Fleisch, Vollkornprodukte, Gemüse und Linsen.

B-Vitamine sind sowohl für Ausdauersportler als auch für Kraftsportler wichtig. Enthalten sind sie in Vollkorngetreideprodukten, Eiern, Milch, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Fleisch und Obst wie z.B. Bananen. Grundsätzlich gilt, ernährungsbedingte Fehler in der Vorbereitung können am Wettkampftag nicht kompensieren werden. Mineralstoffe (mit Ausnahme von Kochsalz) während des Wettkampfs sind weder sinnvoll noch nützlich.

Obwohl Sportler bei einigen Vitaminen einen erhöhten Bedarf haben, lässt sich dieser Bedarf in der Regel durch eine ausgewogene und gesunde Ernährung decken.

Im Falle eines möglichen Defizits kann eine zusätzliche Gabe von Vitaminen und Mineralstoffen sinnvoll sein. Es sollte sich dabei um hochwertige Präparate handeln, die der Körper auch gut verwerten kann.

### ***Flüssigkeit***

Es ist überaus wichtig, genug zu trinken, um einem Flüssigkeitsmangel vorzubeugen. Durst ist bereits ein Warnsignal des Körpers! Während der körperlichen Belastung sollten alle 15-20 Minuten 100-200 ml getrunken werden. Mineralwasser liefert hauptsächlich Natrium, Chlorid, Calcium und Magnesium. Fruchtsäfte liefern durch ihren hohen Zuckeranteil schnell verfügbare Energie, auch sind Magnesium und Kalium enthalten. Optimal ist ein Mischungsverhältnis von 1:3 aus Fruchtsaft und Wasser.

### ***Fazit***

Sportler können ihren erhöhten Bedarf an Nährstoffen und Vitaminen ohne weiteres über eine ausgewogene Ernährung decken. Nur wenn eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung nicht möglich ist, erscheinen Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll.