



## FACTSHEET - SPORT UND ERNÄHRUNG

### SPORTERNÄHRUNG EINST UND HEUTE

Schon die Athleten der Antike trachteten danach, mit bewusst eingesetzter Ernährung Leistungssteigerungen zu erzielen. Das Fleisch von kräftigen Tieren sollte Kraft verleihen, das von wendigen Tieren Schnelligkeit. Erscheint diese Denkweise nach unserem heutigen Wissensstand doch sehr trivial, so war die Ernährungsweise der römischen Legionäre der unseren bereits ähnlicher. Um ihre legendäre Ausdauer zu erreichen, nahmen sie täglich einen kohlenhydratreichen Getreidebrei - ähnlich unserem Müsli - zu sich.

Steigend: Der Sportnahrungsmarkt boomt wie nie zuvor. Es müssen jedoch nicht teure Präparate sein, damit der Körper auch jene Stoffe erhält, die er bei gesteigerter Leistung benötigt. Der Markt für Sportnahrung expandiert extrem schnell. Doch auch abseits der industriell gefertigten Sportnahrung will der Körper bei Betätigung mit den richtigen Nährstoffen versorgt werden. Kohlenhydrate stellen die wichtigste Energiequelle für hohe Leistungsfähigkeit dar. Besonders bei Ausdauersportarten zeigt sich ihre positive Wirksamkeit.

### HOBBY- UND LEISTUNGSSPORTLER

Auf folgende Punkte sollten Hobby- und Leistungssportler jedoch gleichermaßen achten:  
Der Großteil der täglich zugeführten Kalorien (55 -60%) sollte aus Kohlenhydraten bestehen, hauptsächlich in komplexer Form enthalten in Kartoffeln, Nudeln, Reis, Vollkornprodukten, Obst usw. Der Anteil des zugeführten Fettes sollte zwischen 25 und 30%, der Eiweißanteil 10-15% betragen. Beachtet man dabei noch ein gutes Verhältnis von Vitaminen und Mineralstoffen, eine Flüssigkeitszufuhr von zwei bis drei Litern Wasser pro Tag und die individuelle Verträglichkeit, so ist ein ausgewogenes Ernährungsverhältnis erreicht.  
Fünf Mahlzeiten sorgen einerseits für konstante Leistungsbereitschaft des Organismus, andererseits für einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel.

Zu empfehlen sind dabei kleine Snacks zwischen den Mahlzeiten, wie sie in Obst und Gemüse, aber auch in diversen Riegeln zu finden sind. Zwei bis drei Stunden vor der sportlichen Aktivität sollte jedoch keine "richtige Mahlzeit" mehr gegessen werden. Bis eine halbe Stunde vor Beginn des Trainings können jedoch beispielsweise Bananen, fettarme Milchprodukte mit Früchten, verdünnte Fruchtsäfte oder kohlenhydrathaltige Snacks und Riegel konsumiert werden. Die zuletzt aufgenommene Nahrung sollte also fettarm, kohlenhydratreich und leicht verdaulich sein, damit die Körperenergie nicht der Verdauung, sondern der tatsächlichen sportlichen Aktivität dient.

### SPORT IN KOMBINATION MIT GEWICHTSREDUKTION

Steht eine Gewichtsreduktion in Vordergrund und nicht nur die sportliche Leistung z.B. im Sinne eines Wettkampfes, so empfiehlt es sich die Ernährung etwas anders auf den Trainingsplan abzustimmen.  
Sportliche Aktivitäten können zur Verbrennung von Energiereserven maßgeblich beitragen. Für Übergewichtige besonders geeignet sind Sportarten, die lockere Bewegungsabläufe über einen längeren Zeitraum erlauben. Um sich im Fettverbrennungsbereich zu befinden, sollte man sich mühelos während der Belastung unterhalten können – dies garantiert einen Puls nahe dem Fettverbrennungsbereich.

Vor der Belastung sollen unbedingt leicht verdauliche Kohlenhydrate gegessen werden, da Leistungsfähigkeit natürlich auch beim Abnehmen von großer Bedeutung ist. Mindestens 1 – 2 Stunden nach der Belastung empfiehlt es sich jedoch eher eine eiweißbetonte Mahlzeit z.B. fettarmes Fruchtojoghurt, Knäckebrötchen mit Hüttenkäse zu sich zu nehmen. War die sportliche Belastung mehr als ein „Gesundheitstraining“ so soll natürlich auf einen gewissen Anteil an Kohlenhydraten zum Auffüllen der Glykogenspeicher nicht vergessen werden.



### EXTRAPORTION EIWEISS GEFÄLLIG?

Lange hat sich der Irrglaube gehalten, dass zusätzliche Eiweißgaben Sportlern Kraft verleihen und die Leistungsfähigkeit steigern würden. Heute werden für die Sportlerernährung 1 – 1,2 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht empfohlen. In unseren Ländern ist diese Menge bereits mit der Ernährung, wie sie die Allgemeinbevölkerung zu sich nimmt, abgedeckt. Es wird ohnehin mehr Protein gegessen, als eigentlich nötig wäre. Auch

für Kraftsportler wird nicht mehr als das Doppelte des Normalbedarfs an Protein empfohlen. Durch die oft konsumierten Eiweißdrinks kann es zu einer Überbelastung der Niere (erhöhte Bildung harnpflichtiger Substanzen) kommen sowie zu erhöhten Wasserverlusten. Gemeinsam mit Eiweiß wird mit tierischen Lebensmitteln meist auch eine beachtliche Menge an Fett, Cholesterin und Purinen aufgenommen.

### TRINKEN BEVOR DER DURST KOMMT!

Durst tritt erst auf, wenn bereits ein Flüssigkeitsmangel vorliegt. Deshalb sollten Sportler schon vor dem Sport ausreichend trinken und in den Pausen zwischendurch immer wieder durch kleinere Mengen von 0,1 – 0,2 l für Flüssigkeitsersatz sorgen. Es mag überraschen, dass gut trainierte Sportler schneller und mehr schwitzen als untrainierte. Ihr Schweiß weist jedoch eine geringere Gesamtkonzentration an Elektrolyten auf.

Empfehlenswerte Getränke während und nach dem Sport sind ungezuckerte, mit Mineralwasser verdünnte Obst- und Gemüsesäfte. Günstig ist ein Verhältnis von Saft zu Mineralwasser von 1: 3 bis 1: 5. Ein für Sportler empfehlenswertes Mineralwasser sollte natrium- und magnesiumhaltig sein (400 – 600 mg Natrium

und 100 mg Magnesium pro Liter). Zudem empfiehlt sich ein kohlen säurearmes Wasser, da es besser verträglich ist und in größeren Mengen getrunken werden kann. Zuckerhaltige Getränke wie Cola oder Limonaden sind als Sportgetränk weniger gut geeignet. Durch die hohe Zuckermenge gelangt die Flüssigkeit langsamer in den Körper, sodass ein schneller Ersatz für das ausgeschwitzte Wasser verhindert wird. Ebenso wenig kommen schwarzer Tee, Kaffee, Alkohol oder „Energy-Drinks“ in Frage. Das enthaltene Koffein wirkt harntreibend und schwemmt den Körper zusätzlich aus.

### EIN BIER DANACH?

Immer wieder wird versucht, einen Zusammenhang zwischen (alkoholfreiem) Bier, Sport und körperlicher Fitness sowie Gesundheit zu suggerieren.

Nach dem Training vermindert der Alkohol vor allem die Regenerationsfähigkeit des Organismus. In Verbindung mit einer erhöhten Flüssigkeitszufuhr wird die Ausscheidung von wichtigen Mineralstoffen und Spurenelementen gefördert.

Wenn man die Kalorien berücksichtigt (0,3 l Bier enthalten 180 kcal) ist gegen ein Glas Bier nach der Tennisstunde bestimmt nichts einzuwenden – der Elektrolytausgleich ist zwar nicht optimal aber dennoch gegeben.

Wenn sie mehr wissen wollen, verweisen wir auf:

- <http://intra.gra.kages.at/cms/ziel/796375/DE/>
- [www.ernaehrung.or.at](http://www.ernaehrung.or.at)
- [www.forum-ernaehrung.at](http://www.forum-ernaehrung.at)



“ Durst tritt erst auf, wenn bereits ein Flüssigkeitsmangel vorliegt. Deshalb sollten Sportler schon vor dem Sport ausreichend trinken und in den Pausen zwischendurch immer wieder durch kleinere Mengen von 0,1 – 0,2 l für Flüssigkeitsersatz sorgen.