Zeitschrift: Schweizer Soldat + MFD : unabhängige Monatszeitschrift für Armee und Kader mit MFD-Zeitung

Herausgeber: Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat

Band: 69 (1994)

Heft: 9

Artikel: Sporternährung : die Geheimwaffe?

Autor: Mannhart, Christoph

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-716021

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Sporternährung – die Geheimwaffe?

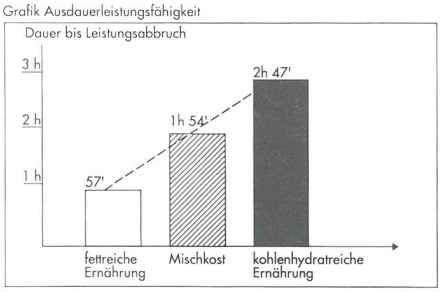
Von Christoph Mannhart Dipl Ing ETH bio familia AG Sachseln

Vielfach werden sportliche Höchstleistungen mit Top-Diäten oder mit wunderwirkenden Zusatzpräparaten in Verbindung gebracht. Ist man sich jedoch einiger Faktoren wie Umfeld, Psyche, Talent, Training, Regeneration, ... bewusst, die das Leistungsvermögen beeinflussen, kann die Ernährung allein nicht die einzig entscheidende Rolle spielen. Werden aber diese Faktoren optimiert, muss auch der Ernährung ein bedeutender Stellenwert beigemessen werden. Dabei beeinflusst vor allem die optimale Zufuhr von Kohlenhydraten und die konsequente Flüssigkeitsversorgung das Leistungsvermögen sehr stark.

Glykogen – die Leistungsreserve?

Im Gegensatz zum Fettabbau stellt der Stoffwechselweg über die Kohlenhydrate der Muskulatur schneller mehr Energie zur Verfügung. Zusätzlich werden über eine kohlenhydratreiche Ernährung in der Leber und der Muskulatur grössere Kohlenhydratspeicher in Form von Glykogen angelegt. So erstaunt es nicht, dass eine fettreiche Kostform (siehe

Grafik Ausdauerleistungsfähigkeit

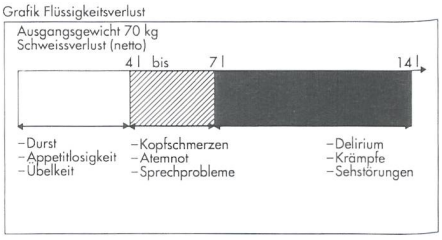


obenstehende Graphik) die Koordinations-, Konzentrations- und die Ausdauerleistungsfähigkeit stark limitert, während die kohlenhydratreiche Ernährung (6–9 g Kohlenhydrate pro Kilogramm Körpergewicht) in diesen Bereichen zu beträchtlichen Leistungssteigerungen führt. Diese Zusammenhänge verdeutlichen, weshalb kohlenhydratreiche Nahrungsmittel wie Teigwaren, Reis, Müesli, Brot, Kartoffeln ... täglich auf dem Speisezettel eines Sportlers stehen sollen.

Durst – ein Zeichen für ein Flüssigkeitsdefizit?

Unser Durstgefühl meldet entstehende Flüssigkeitsverluste mit zeitlicher Verzögerung. Zusätzlich ist das Aufnahmevermögen für Flüssigkeiten auf zirka 0,8 l/Stunde begrenzt.

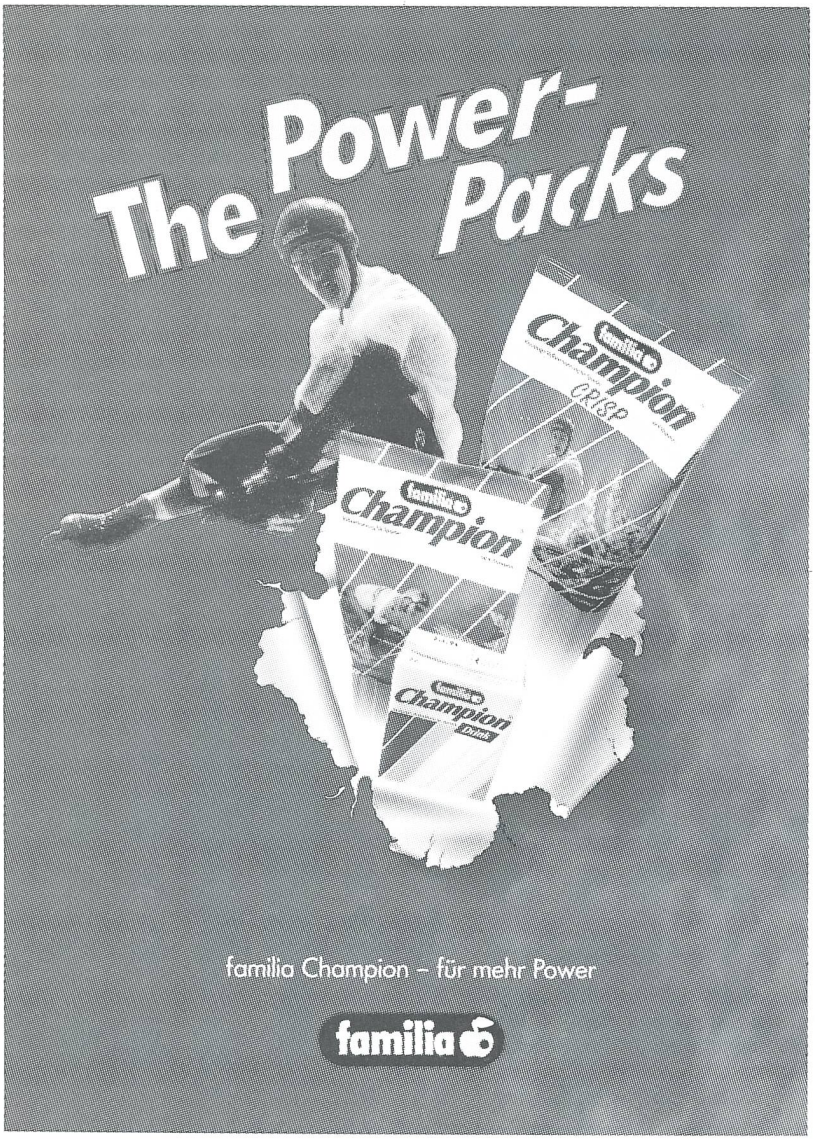
Grafik Flüssigkeitsverlust



Demgegenüber können aber die Flüssigkeitsverluste über die Haut und die Atmung bei intensiver sportlicher Belastung in Kombination mit extremen Witterungsverhältnissen (hohe Luftfeuchtigkeit, hohe Aussentemperaturen) und gut isolierender Kleidung (z.B. Fechten) Werte von bis zu 3 l pro Stunde annehmen. Auf diese Weise können unausweichliche Flüssigkeitsdefizite entstehen, die gemäss der obenstehenden Graphik über Folgeerscheinungen (z.B. Koordinationsstörungen) zu beträchtlichen Leistungsminderungen führen. In diesem Sinne ist es äusserst wichtig, sich bei sportlich intensiven Leistungen strikt an eine konstante Flüssigkeitszufuhr zu halten. Die Empfehlung, alle 10–15 Minuten 1,5–2 dl zu trinken, hat sich in der Praxis durchgesetzt. Obwohl während der Leistung der Wasserversorgung erste Priorität zukommt, haben sich wenig konzentrierte, gut verträgliche Sportgetränke oder stark verdünnte Fruchtsäfte, leicht gesüsste Tees usw., die zusätzlich für eine bedarfsangepasste Kohlenhydratzufuhr garantieren, bewährt.

Regeneration – ein Schlagwort?

Intensive Belastungen erschöpfen hauptsächlich die Glykogenreserven und können parallel dazu in vielen Fällen zu beträchtlichen Flüssigkeitsdefiziten führen. Deshalb misst die Sporternährung, die auf einer vielseitigen, ausgewogenen Kost aufbaut, der Regeneration mit Kohlenhydraten und Flüssigkeit nach Intensivphasen grösste Bedeutung zu. So wird in den ersten 3 – 4 Stunden nach der Intensivphase eine Kohlenhydratzufuhr von ca. 50 g/Std. und in den folgenden 24 Stunden eine Zufuhr von 600 g Kohlenhydraten empfohlen. In diesem Sinne leistet auch die Ernährung neben anderen regenerativen Massnahmen wie beispielsweise Auslaufen, Stretching, kompensierende Belastung, Massage ... einen wesentlichen Bestandteil zu einer möglichst schnellen Wiederherstellung der körperlichen Leistungsfähigkeit.

Gratis Vorträge Sporternährung:

Bei genügend Teilnehmern bietet bio-familia gratis Vorträge in Sporternährung an. Weitere Auskünfte erteilt:
Tel. 041 66 45 25 Herr Ch. Mannhart
familia Champion Sporternährungsservice
Dipl.-Ing. ETH, Ernährung Ch. Mannhart
bio-familia AG, Sachseln