Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 66 (2009)
Heft: 1: Richtige Ernährung für Sportler

Artikel: Sportlich essen
Autor: Zeller, Adrian
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557404

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: 02.07.2025

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

Bewegung tut gut, regelmässiges Training hält fit. Für die Ausdauer sorgt die richtige Sportlerernährung.

Sportlich essen

Regelmässige sportliche Betätigung hält gesund: Diese Binsenweisheit kennt mittlerweile jedes Kind. Doch manchmal scheitern die guten Vorsätze am Durchhaltevermögen. Grund dafür kann eine nicht optimale Ernährung sein. Nur ein gut versorgter Organismus kann hohe Leistungen erbringen.

Läufer, Biker, Schwimmer, Gymnastikfans und andere Sportler finden in den Regalen der Supermärkte eine immer breitere Auswahl an speziellen Nahrungsmitteln: Fitness-Müslis, Sportriegel, Multivitamin-Kapseln und Proteinshakes versprechen auf den bunten Packungen gesteigerte Leistungsfähigkeit. Die Verwirrung, was man als bewegungsfreudiger Mensch tatsächlich konsumieren sollte, nimmt zu. Für Experten ist aber klar: Wer keinen Spitzensport ausübt, dem bringen solche spezialisierten Nahrungsmittel kaum einen Vorteil; im

Gegenteil, sie versorgen den Körper zum Teil mit ungünstigen Formen von Energie, die dann als Fett eingelagert wird.

Sport erhöht den Energiebedarf

Bei lockerer Gymnastik werden pro Stunde 290 Kilokalorien verbraucht; während des Radfahrens werden zwischen 160 und 355 Kilokalorien abgebaut und für 10 Kilometer Joggen sind 610 Kilokalorien erforderlich. Zum Vergleich: Wer eine Stunde lang im Sitzen eine leichte Tätigkeit verrichtet, benötigt dafür 110 Kilokalorien.

Was gehört bei sportlich Aktiven sinnvollerweise auf den Teller? Kohlenhydrate sind die effizientesten Energielieferanten, besonders reichhaltig sind Reis, Weizen, Mais, Hirse, Roggen, Hafer, Kartoffeln und Hülsenfrüchte. Rasch abrufbare Kohlenhydratreserven werden in der Muskulatur und in der Leber in Form von Glykogen angelegt.

Die Schweizerische Vereinigung für Ernährung SVE, ein bei diesem Thema massgebender Fachverband, geht bei geringer körperlicher Aktivität von einem sinnvollen Kohlenhydratanteil von 50 Prozent pro Tag aus. Damit sportlich aktive Menschen bei Bedarf gut gefüllte Speicher anzapfen können, sollte der Anteil bei ihnen auf rund 60 Prozent erhöht werden. Nebenbei bemerkt: Den extremsten Energiebedarf haben die Teilnehmer der Tour de France, sie strampeln auf den Bergetappen täglich bis zu 10 000 Kilokalorien in die Pedale. Um die erforderlichen Kohlenhydrate zur Verfügung zu haben, essen sie schon zum Frühstück grosse Portionen Spaghetti.

Müesli bringt's

Langsam abbauende Kohlenhydrate, wie sie etwa Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Müesli enthalten, sorgen für eine besonders lang anhaltende Energieversorgung. Müeslimischungen kann man sich auch aus verschiedenen Getreideflockensorten selbst zusammenmixen – manche Fertigmischungen enthalten relativ viel Zucker, der auf den Preis schlägt, aber ganz und gar nicht erforderlich ist. Bei Fertigprodukten, die die deutsche Stiftung Warentest untersuchte, war auch der Anteil an Dörrfruchtstücken zum Teil sehr bescheiden. Mit der Zugabe von Nüssen sowie frischen oder gedörrten Früchten und Beeren kann man beim Müsli Marke Eigenbau für viel Abwechslung sorgen.

> In der Hitze der Tropen konnte ich meine Ausdauer und Spannkraft durch Durian aufrechterhalten. Alfred Vogel

Tipp: Müesli von A.Vogel zeichnet sich durch eine Besonderheit aus: getrocknete Durianfrüchte. Diese mineralstoff- und vitaminreiche Tropenfrucht lernte Alfred Vogel auf seinen Reisen so schätzen, dass er sie in die Rezeptur integrierte.

Weizen-, Hafer- oder Roggenflocken, Nüsse und Rosinen liefern wertvolle Energie. Frisches Obst sorgt für Vitamine, Geschmack und Abwechslung. Bei Bedarf lässt sich das Müesli mit Milch oder Rahm anreichern.

Fett und Eiweiss sind unverzichtbar

Fett ist ein zusätzlicher Energielieferant, der vor allem bei Ausdauerleistungen und bei verbrauchten Glykogenreserven beansprucht wird. Tierisches Fett sollte jedoch höchstens in geringer Menge konsumiert, stattdessen hochwertige pflanzliche Fette wie etwa Raps- oder Olivenöl bevorzugt werden. Beide enthalten besonders viele wichtige (ungesättigte) Fettsäuren.

Der Organismus braucht zusätzlich regelmässig Eiweiss für die Muskeltätigkeit. Hochwertiges Protein gewinnt er aus magerem Fleisch, Fisch und Eiern, aber auch aus verschiedenen Milchprodukten und Hülsenfrüchten.

Des Weiteren werden für eine optimale Leistungsfähigkeit auch Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente benötigt. Ein Teil von ihnen löst der Verdauungstrakt aus den oben erwähnten Lebensmitteln. Zusätzlich gehören aber auch täglich Saisongemüse, Obst sowie ab und zu Nüsse, beispielsweise als Nussbutter, als Riegel oder im Müesli auf den Speiseplan. Tipp: Vollreis ist ein weiterer reichhaltiger Lieferant von Vitalstoffen. Die Einnahme von Multivitaminpräparaten ist bei einer ausgewogenen Ernährung nicht erforderlich.

Speziell für Frauen

Die optimale Ernährungszusammensetzung wurde bisher vor allem an männlichen Sportlern untersucht. Neuere Erkenntnisse zeigen, dass der weibliche Körper Energie etwas anders speichert und verwertet.

Grund dafür ist unter anderem das unterschiedliche Verhältnis von Muskel- und Fettgewebe. Sportlerinnen sollten insbesondere bei Ausdauerleistungen wie Wandern oder Nordic Walking zwischendurch zu leicht verdaulichen Energielieferanten wie Dörrfrüchten, Bananen und Jogurt greifen.

Gut versorgt trotz Fleischverzicht

Rund 10 Prozent der Menschen in den deutschsprachigen Ländern ernähren sich vegetarisch; viele weitere essen

Sportliche Frauen brauchen Energie aus gut verwertbaren und leicht verdaulichen Quellen.

sehr selten Fleisch oder Fisch. Um als Sportlerin und Sportler dennoch zu einer ausreichenden Proteinversorgung zu kommen, müssen häufig Nüsse, Linsen, Bohnen, Erbsen sowie Tofu und weitere Sojaprodukte auf dem Teller landen. Letztere sind in den unterschiedlichsten Formen erhältlich, etwa als Milch oder Jogurt, als Nudeln, als eine Art «Hackfleisch» oder auch als «Sojawurst».
Manche Supermärkte und Reformhäuser bieten auch eine Auswahl an Proteinlieferanten auf Weizen- oder Pilzbasis an. Anleitungen in entsprechenden Kochbüchern sorgen für viel Abwechslung auf dem Speiseplan; auch im Internet findet man schmackhafte Kochrezepte für die vegetarische Ernährung. Wer auch Produkte aus Kuhmilch meidet, muss unbedingt auf eine gute Versorgung mit Kalzium achten!
Strikte Veganer, die keinerlei Lebensmittel tierischen Ursprungs essen oder trinken, können Gefahr laufen, einen Mangel an Vitamin B12 zu erleiden. Sicherheitshalber sollten sie ihre B12-Versorgung mit ihrem Hausarzt besprechen; eventuell muss der Vitalstoff in separater Form eingenommen werden.

Trinken, bevor der Durst kommt

Alle sportlich Aktiven haben schon erlebt, wie erfrischend und belebend ein Getränk nach grosser Anstrengung sein kann. Wenn das Verlangen nach einem kräftigen Schluck immer grösser wird, herrscht bereits ein erhebliches Defizit: Bei Durst fehlen dem Körper rund zwei Prozent Flüssigkeit, es kommt zu messbaren Leistungseinbussen. Bei einem Flüssigkeitsverlust von über fünf Prozent können auch Schwindel, Kopfschmerzen, Koordinationsstörungen und Muskelkrämpfe auftreten.
Regelmässiger Flüssigkeitsnachschub ist neben der optimalen Ernährung Grundvoraussetzung für eine gute Leistungsfähigkeit. Durch ihn sind die Versorgung des Organismus mit Nährstoffen sowie der Abtransport von Abbauprodukten sichergestellt.

Auch im Winter viel Flüssigkeit

Der Körper hat einen Grundbedarf von rund zwei Litern Flüssigkeit pro Tag. 1,5 Liter nimmt er durch Trinken auf, zusätzliche Lieferanten sind Suppen, Gemüse und Früchte. Weitere zwei bis drei Deziliter Flüssigkeit entstehen durch den Verdauungsprozess als sogenanntes Oxidationswasser.
Wie hoch der zusätzliche Bedarf bei körperlicher Anstrengung ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Nach einer Faustregel verliert ein Körper mit 70 Kilogramm Gewicht während einer Stunde Training rund einen Liter Wasser. Doch auch die doppelte Menge ist je nach den Umständen nichts Ungewöhnliches. Wenn etwa die Aktivitäten bei hohen Aussentemperaturen ausgeübt werden, geht mehr Flüssigkeit durch die Poren verloren. Kaffee, Energy-Drinks, Alkohol

Den Griff zur Flasche – mit Wasser oder Apfelsaftschorle – nicht vergessen.

sowie psychischer Stress, hormonelle Veränderungen und auch einige Medikamente steigern den Flüssigkeitsverlust! Dieser muss zusätzlich ausgeglichen werden.

Nicht nur im Sommer müssen Sporttreibende häufig zur Flasche greifen, bei trockener Kälte geht, beispielsweise auf einer Schneeschuh-Wanderung, viel Flüssigkeit durch die Atemluft verloren. Der Deutsche Olympische Sportbund rät, 20 Minuten vor Trainingsbeginn etwa einen Viertelliter zu trinken. Dauert die körperliche Aktivität länger als eine Stunde, sollten ungefähr alle 15 Minuten weitere zwei Deziliter getrunken werden.

Pro Stunde kann der Körper maximal einen Liter Flüssigkeit verarbeiten, sie wandert mit einer gewissen Verzögerung vom Magen in den Darm. Ist die Trinkmenge aufs Mal zu gross, handelt man sich Magenschmerzen und Verdauungsstörungen ein. Tipp: Gegen Trockenheit im Mund hilft auch eine auf die Zunge gelegte Gurkenscheibe.

* Isotonisch: Die Anteile der festen und flüssigen Teilchen (Ionen, z.B. der Salze und Mineralstoffe) im Getränk entsprechen annähernd der Verteilung im Blut (griechisch «iso» = gleich).

Einfache Spielregeln

Wenn Sie sich auf Breitensportniveau betätigen, sollten Sie sich an folgende Faustregeln in der Ernährung halten. Sie sorgen für eine optimale Leistungsfähigkeit:

Kohlenhydrate: 6 -10 Gramm pro Kilo Körpergewicht
Fette: 1,5 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht
Eiweiss: 1,5 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht.

Früchte und Gemüse gehören jeden Tag mehrmals auf den Menüplan. Nüsse sollten mehrmals pro Woche in kleinen Portionen konsumiert werden.
Verteilen Sie Ihre Mahlzeiten möglichst auf fünf Portionen am Tag. So sorgen Sie für einen konstanten Blutzuckerspiegel und optimale Energieversorgung.

Was sollen Freizeitsportler trinken?

Jede Menge bunte Drinks in schicken PET-Flaschen sowie verschiedene isotonische Instantpulver stehen in den Sportshops zur Auswahl. Doch derartig konzentrierte Energie- und Nährstofflieferenten sind allenfalls für Spitzenathleten angemessen. Wer sich hobbymässig sportlich betätigt, kommt auch deutlich preisgünstiger zu einem optimalen Flüssigkeitsnachschub.

Als ideales Getränk im Freizeitsportbereich empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung Apfelschorle (gespritzter Apfelsaft, gespritzter Süssmost) im Verhältnis von einem Teil Apfelsaft auf einen bis vier Teile möglichst natriumreichem (300 bis 1000 Milligramm pro Liter) Mineralwasser. Mit ihm werden dem Körper Salz sowie verbrauchtes Kalzium, Kalium und Magnesium zurückgegeben. Zudem ist der enthaltene Fruchtzucker ein effizienter Energielieferant. Während des Sports ist eine Mischung aus einem Teil Apfelsaft und drei Teilen Wasser zu empfehlen, die annähernd isotonisch* ist. Nach beendeter sportlicher Anstrengung ist Apfelschorle im Verhältnis 1:1 ein idealer Regenerationsdrink. Zur geschmacklichen Abwechslung kann man auch verdünnte Gemüsesäfte oder Sirup als Durstlöscher verwenden.

Einige Menschen reagieren auf Fruchtzucker mit Verdauungsstörungen. Als Alternative bieten sich ihnen Kräutertees an. Wenn sie mit natriumreichem Mineralwasser gemischt werden, gleichen auch sie das beim Schwitzen verlorengegangene Salz wieder aus. Das Knabbern einiger Salzstangen oder gesalzener Nüsse bringt den gleichen Effekt. Salz ist für den Flüssigkeitshaushalt im Körper unverzichtbar und beugt verschiedenen Beschwerden und Leistungseinbussen vor.

• Adrian Zeller