Natriumverluste über Schweiß sind etwas höher. Bei intensiven Ausdauerbelastungen wie einem Marathonlauf genügt Wasser allein daher nicht mehr. Dann ist ein Getränk mit mindestens 400 mg Natrium pro Liter und geringem Kohlenhydratgehalt ideal. So ist schnell für Energie und gleichzeitig einen ausgeglichenen Natriumhaushalt gesorgt. Ein Wasser im Verhältnis von 1:1 bis 3:1 mit Apfelsaft gemischt, gilt als optimales Sportlergetränk. Wer den im Apfelsaft enthaltenen Fruchtzucker nicht verträgt, trinkt am besten leicht gezuckerten und gesalzenen Tee.

Vor, während und nach dem Sport

Vermeiden Sie es, mit zu vollem oder zu leerem Magen an den Start zu gehen. Etwa zwei bis drei Stunden vor der Belastung können Sie eine leichte, fettarme und kohlenhydratreiche Mahlzeit einnehmen, beispielsweise Vollkornnudeln oder -reis mit Gemüse. Bis eine halbe Stunde vorher sollten Sie höchstens noch Obst, Vollkornknäcke oder -kekse essen und vor allem ausreichend trinken. Dauert die Belastung länger als eine Stunde, sorgen Sie am besten schon währenddessen oder in den Pausen für Nachschub an Energie, Flüssigkeit und Mineralstoffen.

Nach dem Sport fühlen Sie sich schnell wieder fit, wenn Sie ausreichend trinken und kohlenhydratreich essen. Eine Extraportion Vollkornbrot, Kartoffeln oder Vollkornnudeln mit Gemüse ersetzt die verbrauchten Kohlenhydrate. Und bis zum nächsten Start setzen Sie am besten konsequent auf eine bunte und abwechslungsreiche Küche mit viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukten. So sind Sie bestens mit allen lebenswichtigen Nährstoffen versorgt und Sie schützen sich zudem vor ernährungsabhängigen Krankheiten wie Übergewicht, Diabetes Typ II und Krebs.

Das **Netzwerk Gesunde Ernährung** ist das Vernetzungsprojekt des UGB e.V. – Deutschland

Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e.V. - Deutschland - UGB

Das Netzwerk Gesunde Ernährung bearbeitet Ernährungs- und Gesundheitsthemen im Konsens mit anderen Fachkräften und Fachverbänden.

Herausgeber:
Koordinierungsstelle für das Netzwerk Gesunde Ernährung: Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e.V. – Deutschland
Sandusweg 3, D-35435 Wettenberg, www.ugb.de

Inhaltliche Verantwortung:
Wissenschaftlicher Beirat der UGB-Akademie, Vorsitz: Prof. Dr. Claus Leitzmann, Gießen

Bezugsadresse:
UGB Beratungs- und Verlags GmbH, Sandusweg 3, D-35435 Wettenberg, www.ugb-verlag.de

überreicht von:

In dieser Serie sind folgende Themen erschienen (Stand Mai 2009):

- Vollwertig von Anfang an
- Wenn Nahrungsmittel unverträglich sind
- So schmeckt's allen – Genuss mit Verantwortung
- Vollwertig abnehmen und genießen
- So läuft's: Fit mit Vollwert-Ernährung
- Fasten – Gewinn für Körper und Seele
- Vollwertig essen bei Diabetes
- Gewichtige Kinder – satt und in Form

Fotos: k.sekulic, danielschoenen, C. Nuzzaco/Fotolia.com, 100 % Altpapier; Schutzgebühr -,20 €

So läuft's: Fit mit Vollwert-Ernährung

Leistung optimieren
Nährstoffe decken
Trinkbilanz beachten

Wer sich für sportliche Leistung interessiert, beschäftigt sich meist auch mit seiner Ernährung. Zu Recht, denn die richtige Auswahl an Lebensmitteln und Getränken hat tatsächlich Einfluss auf die Leistungsfähigkeit. Unabhängig davon, ob Sie nur zu Ihrem Vergnügen Rad fahren, zu den leistungsorientierten Sportlern zählen oder sich für den nächsten Marathonlauf vorbereiten – mit einer abwechlungsreichen Vollwert-Ernährung kommen Sie bestens versorgt ins Ziel.

Muskelkraftstoff Kohlenhydrate

Kohlenhydrate spielen in der Sportlerernährung eindeutig die Hauptrolle. Für Ausdauersportler sind vor allem die Kohlenhydrate wichtig, die langsam und kontinuierlich abgebaut werden und so über einen längeren Zeitraum gleichmäßig Energie liefern. Sie stecken hauptsächlich in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst. Außerdem enthalten diese Lebensmittel reichlich Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Einfache Kohlenhydrate wie isolierter Zucker in Süßigkeiten oder Powerriegeln haben dagegen außer kurzfristig verfügbarer Energie wenig zu bieten. Sie treiben den Blutzucker zwar schnell in die Höhe, liefern aber keine Reserven für die Energiespeicher oder für längere Aktivitäten.

Als Sportler sollten Sie daher vor allem Vollkorniges und andere komplexe Kohlenhydrate essen und Ihre Kohlenhydratspeicher stets gut füllen. Denn bei kürzeren Belastungen mit mittlerem bis hohem Kraftaufwand, z. B. bei Sprints oder im Ballsport, stellen die Kohlenhydratvorräte Ihres Körpers schnell verfügbare Energie bereit. Die als Glykogen gespeicherten Kohlenhydrate werden innerhalb von 60-90 Minuten verbraucht. Bei Läufen, die nicht länger als eine Stunde dauern, ist daher zwischendurch kein Energienachschub nötig. Bei längeren Läufen greift der Körper neben den Kohlenhydraten auch auf seine Fettreserven zurück. Die Energie aus den Fettreserven steht allerdings nur bei geringer bis mittlerer Intensität, dafür aber in großen Mengen zur Verfügung. Diese Reserven reichen auch bei normalgewichtigen Sportlern für mehrstündige Belastungen aus. Bei längeren Laufeinheiten können kleine Imbisse wie ein Stück Banane oder Getränke mit Kohlenhydraten die nötigen Kraftreserven ergänzen.

Ambitionierte Läufer und andere Leistungssportler brauchen mehr Eiweiß als ihre Mitmenschen. Wer viel Sport treibt, isst aber automatisch auch mehr. Und so deckt die höhere Nahrungsmenge den Eiweißbedarf völlig, zumal die übliche Kost schon mehr als die empfohlene Menge an Eiweiß liefert. Selbst für einen Bodybuilder, der auf Muskelzuwachs trainiert, reicht die Eiweißzufuhr einer üblichen Mischkost aus. Proteinpräparate sind daher unnötig und können sogar schädlich sein. Denn zu viel Eiweiß belastet unter anderem die Nieren, insbesondere wenn gleichzeitig zu wenig getrunken wird. Außerdem scheidet der Körper dann mehr Calcium und Magnesium aus, die beide für die Funktion der Muskulatur wichtig sind.

Präparate sind überflüssig

Sportler brauchen auch keine Vitamin- oder Mineralstoffpräparate. Selbst im Leistungssport wird der Mehrbedarf durch die höhere Nahrungsmenge in aller Regel gedeckt. Wenn Sie sich abwechslungsreich ernähren und bei Ihnen Gemüse, Obst und Vollkornprodukte regelmäßig auf den Tisch kommen, können Sie spezielle Sportlernahrung getrost im Regal stehen lassen.

© UGB e.V.

Ist die Ernährung jedoch einseitig, kann die Versorgung mit den Mineralstoffen Magnesium, Zink und Eisen problematisch sein. Daher sollten alle ambitionierten Sportler regelmäßig grüne Gemüse, Nüsse, Hülsenfrüchte und hin und wieder Fleisch essen.

Trinken nicht vergessen

Wenn Muskeln beansprucht werden, entsteht Wärme. Damit sich der Körper nicht zu sehr erhitzt, fängt er an zu schwitzen. Je nachdem wie lange Sie Sport treiben und wie hoch die Außentemperatur und Luftfeuchtigkeit ist, können Sie einiges an Wasser verlieren. Gut durchtrainierte Sportler schwitzen übrigens meist mehr als weniger Trainierte und müssen entsprechend mehr trinken. 1 bis 1,5 Liter täglich sind schon ohne schweißtreibende Aktivitäten für die Grundversorgung mit Flüssigkeit nötig. Bei sportlichen Aktivitäten kommt je nach Intensität und Wetter noch einiges dazu.

Vor längeren Trainingseinheiten oder Wettkämpfen über 2 Stunden sollten Sie etwa eine halbe Stunde vor der Belastung rund 500 Milliliter trinken. Ideale Getränke hierfür sind kohlensäurearme Mineralwässer oder Mischungen aus Mineralwasser und Fruchtsaft. Bei Belastungen bis zu einer Stunde reicht es aus, nach dem Sport zu trinken. Dauert die körperliche Anstrengung aber deutlich länger als 60 Minuten, ist es ratsam, in regelmäßigen Abständen von 15 bis 20 Minuten kleinere Mengen von 150 bis 200 Millilitern zu trinken. Zu viel sollte es allerdings auch nicht sein, weil sonst Ihr Salzhaushalt aus der Balance kommt. Testen Sie am besten im Training einmal, wie viel Flüssigkeit Sie bei Wettkampftempo verlieren. Stellen Sie sich dazu einfach direkt vor und nach dem Training auf die Waage.

Wenn Wasser nicht mehr reicht

Im Schweiß werden auch Mineralstoffe ausgeschieden, vor allem Natrium, Chlorid, Kalium und Magnesium. Um die Verluste zu ersetzen, sind aber keine teuren Elektrolytgetränke oder andere Spezialdrinks nötig. Denn die ausgeschiedenen Mineralstoffmengen sind so gering, dass sie über Mineralwasser oder die Nahrung schnell wieder auszugleichen sind. Nur die

Powermüsli am Wettkampftag

Vor dem Wettkampf reagiert bei vielen Sportlern der Magen sehr empfindlich. Dieses Müsli ist besonders gut verträglich:

3-4	El	zarte Haferflocken
2	El	gepoppter Amaranth
100-150	ml	Hafer-, Reis- oder Sojamilch
1		kleine zerdrückte Banane
1/2		geriebener Apfel
1	El	gehackte Nüsse oder Mandeln

Rühren Sie aus den Zutaten das Powermüsli zusammen und genießen Sie es in Ruhe mindestens 2 Stunden vor dem Wettkampf. Lassen Sie sich je nach Jahreszeit auch Erdbeeren, Himbeeren, Aprikosen oder Birne im Müsli schmecken.