

SPORTERNÄHRUNG

«Wir leben nicht, um zu essen. Wir essen, um zu leben» (Sokrates)

Seitdem Menschen Sport treiben, versuchen sie, ihre Leistung neben geeigneten Trainingsmethoden durch eine gezielte Ernährung zu steigern. Moderne Ernährungsprinzipien im Sport werden verständlich, wenn man etwas über ihre Entstehung und Begründungen weiss.

Die jeweilige Betonung eiweissreicher oder kohlenhydratreicher Kostformen zieht sich wie ein roter Faden durch die Geschichte der Sporternährung. Die Athleten der Antike gingen recht bildhaft vor, sich die Wirkung bestimmter Nahrungsmittel vorzustellen. Das Fleisch kräftiger Tiere gab dem Ringer Kraft. Dem auf Schnellkraft ausgerichteten Sprinter gab man Ziegenfleisch oder Fische, die in bewegter See gefangen wurden. Wir finden jedoch nicht nur Hinweise auf den Verzehr von Fleisch, was der eiweissbetonten Ernährung in Kraftsportarten auch heute noch entspricht. Die römischen Legionäre, die für ihre Ausdauerleistungen bekannt waren, verzehrten täglich ihre Ration an kohlenhydratreichem Getreidebrei, einer «Urform» des heute in Sportlerkreisen zu Recht beliebten Müslis. Bei dieser geschichtlichen Betrachtungsweise der Sporternährung werden bereits zwei Grundprinzipien der sportartspezifischen Ernährung deutlich: Kohlenhydrate sind die vorteilhafteste Energiequelle für alle muskulären und mentalen Leistungen. Insbesondere Ausdauersportler profitieren von einer kohlenhydratbetonten Ernährung. In Kraft-Sportarten kommt der Höhe der Eiweisszufuhr eine besondere Bedeutung zu. Allerdings steigt der Bedarf an Protein nicht überproportional.

Sie haben vollkommen recht, wenn Sie sagen, es gibt keine «richtigen» oder «falschen» Nahrungsmittel – aber es ist falsch, wie ein Weltmeister zu trainieren und sich gleichzeitig wie eine Kaffeetante zu ernähren. Man kann weder mit Schweinebraten noch mit Torte seine Leistung optimal entfalten. Damit soll gesagt werden, dass zum richtigen Training auch die richtigen Nahrungsmittel gehören.

Eine bedarfsangepasste und vollwertige Ernährung bei sportlicher Betätigung muss daher folgenden Anforderungen genügen:

- Sicherstellung aller ernährungsabhängigen Stoffwechsellösungen, vor allem Energiebereitstellung.
- Schutz vor Leistungsmindernden Mangelerscheinungen und Ausgleich von Nährstoff- bzw. Substanzverlusten.
- Stabilisierung und Förderung der Abwehrkräfte, des Wohlbefindens und der Leistungsmotivation.
- Stabilisierung eines leistungsgerechten Körpergewichtes.
- Optimale Energiespeicherung (Glykogeneinlagerung).
- Verminderung der Zufuhr stoffwechselbelastender Substanzen (leere Kalorien wie Süssigkeiten, viel Fett, Alkohol).
- Förderung der Regeneration bzw. Wiederherstellungsprozesse auch nach Unfällen und Verletzungen.

Wie sollte die Sportlernährung zusammengesetzt sein?

Energiebedarf angepasst

Damit der menschliche Körper funktionieren kann, benötigt er Energie – Energie aus der Nahrung, welche er hauptsächlich für seinen Stoffwechsel, Muskeln und für die Erhaltung der Körpertemperatur einsetzt.

Kohlenhydratreiche Kost

Die Kohlenhydrate sind eine lebenswichtige Energiequelle. Ohne die Zufuhr von Kohlenhydraten hat das Gehirn Schwierigkeiten richtig zu funktionieren. Zu den Kohlenhydraten zählen Getreide, Brot, Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Gemüse, Früchte sowie Zucker. Circa 55 – 60% der täglichen Kalorien sollen aus Kohlenhydraten bestehen. Der menschliche Körper kann normalerweise nur 300 – 400g Kohlenhydrate/Tag speichern in Form von Leber- und Muskelglykogen. Glykogen ist aus vielen Glucose-Molekülen aufgebaut. Jedes mit der Nahrung aufgenommene Kohlenhydrat wird zuerst in Glucose umgewandelt, denn nur Glucose kann im Körper zu Energie verbrannt werden. Sportwissenschaftler sind sich einig, dass höhere Glykogenreserven in den Muskeln die sportliche Leistung sowohl hinsichtlich der Intensität als auch der Dauer der körperlichen Betätigung steigern kann. Ein Gramm Kohlenhydrate liefert 4kcal bzw. 17kJ.

Kontrolle des Gesamtfettanteils der Nahrung

Fette sind mit 9kcal bzw. 38kJ die energiereichsten Nährstoffe. Sie dienen einerseits als Energiereserve in Form von Depotfett, andererseits als Schutz und Isolationsmaterial. Die gesättigten Fettsäuren kann der Körper aus Überfluss an energiereichen Nährstoffen (Proteine, Kohlenhydrate, Fette) selbst herstellen, während die ungesättigten bzw. essentiellen (lebensnotwendigen) Fettsäuren mit der Nahrung zugeführt werden müssen. Tierische Fette enthalten fast nur gesättigte, pflanzliche Fette und Öle jedoch viele ungesättigte Fettsäuren. Im Durchschnitt enthält der menschliche Körper 20% Fett, Frauen haben einen höheren Fettanteil als Männer. Da sich Fette schlecht oder gar nicht mit Wasser mischen, ist ihre Verdauung sehr kompliziert und zeitaufwendig. Täglich

sollen nicht mehr als 30% Fettkalorien verzehrt werden, d.h. fettarme Produkte bevorzugen, sparsam mit Streich- und Zubereitungsfett umgehen und fettsparende Garverfahren wählen.

Hochwertiges Eiweissangebot

Proteine (Eiweisse) sind die wichtigsten Bausteine für Gewebe, Muskulatur, Organe, Blut usw. Ihr Anteil an der Körpermasse beträgt durchschnittlich 18%. Proteine bestehen aus Aminosäuren, die in langen Ketten aneinandergereiht sind. Von den 20 für die menschliche Ernährung wichtigen Aminosäuren können 8 nicht vom Menschen gebildet werden. Sie werden demnach als essentielle Aminosäuren bezeichnet. Je besser der Anteil an essentiellen Aminosäuren in einem Nahrungsprotein demjenigen in körpereigenen Proteinen entspricht, desto wertvoller ist dieses für den Körper. Rund 15% der täglichen Energiezufuhr sollen durch Proteine gedeckt werden. 1g Protein enthält 4kcal bzw. 17kJ. Manche Athleten sind überzeugt, dass es wichtig ist, mehr proteinreiche Nahrung aufzunehmen, um die Muskeln aufzubauen. Obwohl Proteine die Bausteine des Körpers sind, heisst das nicht, dass eine gesteigerte Proteinaufnahme zu mehr Muskelmasse führt. Zusätzliche Muskelmasse und Kraft können durch Training erarbeitet werden. Für zusätzliches Training ist mehr Energie erforderlich, die durch gesteigerte Nahrungsaufnahme geliefert wird. Sind Kohlenhydrate und Fette nicht in ausreichendem Mass vorhanden, um Energie bereitstellen, wird Protein von seiner Aufbautätigkeit abgezogen, um die zusätzlich benötigte Energie zu liefern. In der Praxis sollten sich die Athleten daher darauf konzentrieren mehr Kohlenhydrate und gute Proteine zu sich zu nehmen. Empfohlen werden 0,8g Proteine pro Kilogramm Körpergewicht, bei Kraftsportlern 1g pro Kilogramm Körpergewicht. Ein sehr zu empfehlendes Aminosäurenpräparat ist das Greenforce (www.mygreenforce.ch)

Hohe Nährstoffdichte

Lebensmittel, die ein günstiges Verhältnis von Vitaminen und Mineralstoffen zum Kaloriengehalt haben, enthalten eine hohe Nährstoffdichte (z.B. Getreideprodukte, frisches Obst und Gemüse). Nahrungsmittel mit einer niedrigen Nähr-

stoffdichte liefern viel Energie, aber keine wertvollen Nährstoffe. Man spricht von «leeren Kalorien» (z.B. Süssigkeiten, Süssgetränke, Junk Food). Es sollten vor allem Nahrungsmittel mit einer hohen Nährstoffdichte verzehrt werden.

Genügend Trinkflüssigkeit

Nichts wirkt sich schneller leistungsmindernd aus, als ein Mangel an Wasser. Ein für Sportler geeigneter Durstlöscher sollte Wasser- und Mineralstoffverluste ausgleichen. Geringe Kohlenhydratmengen im Getränk können bei längerdauernden Belastungen zur Stabilisierung der Blutzuckerkonzentration beitragen. Der Mensch besteht zu rund 60% aus Wasser. Es dient als Zellflüssigkeit, Lösungsmittel und Transportmittel für Nähr- und Schlackenstoffe. Daneben ist Wasser mittels der Schweißbildung hauptverantwortlich für die Konstanzhaltung der Temperatur. Der normale Flüssigkeitsbedarf beträgt ca. 2,5l pro Tag (ist aber sehr individuell), wobei ca. 1 l durch die feste Nahrung eingebracht wird. Bei erhöhter körperlicher Aktivität oder heissem Klima steigt der Flüssigkeitsbedarf an. Eine ungenügende Flüssigkeitszufuhr kann schwerwiegende Folgen haben wie Bluteindickung, Übelkeit, Schwindel, Kollaps. Verliert der Körper 10% des Körpergewichts an Wasser, tritt der Tod ein. Bereits bei einem Verlust von 2% sinkt die Leistungsfähigkeit merklich ab. Wasser geht in Form von Schweiß wie auch mit der Ausatemluft verloren. Wasser verschwindet zwar am schnellsten aus dem Magen, kann aber nur in Gegenwart von Mineralstoffen und Kohlenhydraten rasch vom Darm aufgenommen werden. Ideal sind somit Getränke, welche die im Schweiß verlorenen Mineralstoffe ersetzen. Oft werden solche Getränke als Elektrolyt-Getränke bezeichnet. Es hat sich erwiesen, dass isotonische Getränke am schnellsten vom Körper aufgenommen werden. Isotonische Getränke sind gleich konzentriert wie das Blut, d.h. sie enthalten eine gleiche Konzentration an gelösten Stoffen (z.B. Salze, Zucker) wie das Blut. Isotonische Flüssigkeiten können somit ohne Verzögerung durch den Darm ins Blut aufgenommen werden.

Sauberes Wasser ist noch lange nicht gesundes Wasser. Negative und positive

Einflüsse sind im Wasser gespeichert. Auch wenn es sauber ist: Unser Trinkwasser behält negative Schwingungen und Informationen von Schadstoffen, denen es ausgesetzt war. Es gibt Möglichkeiten, unser Wasser wieder möglichst nahe an das ursprüngliche Quellwasser zu bringen (www.meinquellwasser.info). Da wir Wassergeschöpfe sind, ist die Qualität des Trinkwassers von grosser Bedeutung. Alkohol zu trinken, um eine sportliche Leistung zu feiern macht sicherlich viel Spass, trägt jedoch nicht dazu bei, die Austrocknung zu vermindern. Alkohol ist ein Diuretikum, d.h. die Harnbildung wird gefördert, sodass etwas mehr Flüssigkeit in Form von Urin abgegeben wird als durch den Alkohol aufgenommen wird. Im Klartext bedeutet das: Leistungen dürfen mit Alkohol gefeiert werden, aber zuerst die Wasser- und Mineralstoffverluste mit anderen Getränken wieder ausgleichen und zwischendurch auch mal Wasser trinken neben dem Alkohol, um eine Austrocknung nicht zu fördern.



Optimale Zusammenstellung einer Mahlzeit

Persönliche Verträglichkeit

Das «gute Gefühl um den Magen herum» ist ein ganz wichtiges Ernährungsziel für jeden Sportler. Dazu tragen ein auf den Sport abgestimmter Mahlzeitenrhythmus und eine persönlich bekömmliche Lebensmittelauswahl und Nahrungszubereitung bei. Eine abwechslungsreiche Ernährung ist die beste Grundlage für eine vollwertige Nährstoffversorgung des Sportlers.

TCM Zahner GmbH, CH-8730 Uznach

Zur Unterstützung unserer TCM-Praxis in Uznach/SG suchen wir ab 1. August eine/n

TCM - Therapeut / In 100%

Aufgabenbereiche: Selbständige Behandlung von Patienten nach den Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin wie Akupunktur, Tuina Massage, Schröpfen, Kräutertherapie, Moxibustion.

Voraussetzungen sind ein abgeschlossenes TCM Studium, freundlich, pflichtbewusst und gute Teamfähigkeit. Idealerweise mit Berufserfahrung. CH und EU-Bürger im Vorteil.

Bitte schicken Sie Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen mit Foto an: info@tcmzahner.ch.