

Drucken
Ernährung für Sportler

Natürliches Doping: So packen Sie den Turbo auf den Teller

Dienstag, 19.05.2015, 14:03 · · von FOCUS-Gesundheit-Autorin [Katrin Ewert](#)



[Vergrößern](#)

[Teilen und Details](#)

dpa/Monique Wüstenhagen Wer viel Sport treibt, muss sich gesund ernähren.

Mit optimaler Ernährung können Sportler ihre Leistung erhöhen. Welche Nährstoffe Trainierende wirklich brauchen – und auf welche Produkte und Ergänzungsmittel sie gut verzichten können.

- **Wer viel trainiert, muss genug essen, um seinem Körper die wichtigen Nährstoffe in ausreichender Menge zu bieten.**
- **Die Grundnahrungsmittel spielen dabei eine zentrale Rolle.**
- **Eiweiß, [Kohlenhydrate](#) und Fette sind für den Aufbau von Muskeln extrem wichtig.**

Wer im Training Vollgas geben will, braucht alle wichtigen Nährstoffe in ausreichenden Mengen. „Sport und Ernährung gehören immer zusammen“, sagt Kuno Hottenrott, Leiter der Fakultät Trainingswissenschaft und Sportmedizin an der Universität Halle-Wittenberg.

Nur die Sportler, die auf eine ausgewogene Ernährung achten, erzielen die Leistung, die sie sich vornehmen. Auch Freizeitsportler, denen es nicht um Höchstleistungen geht, sollten Wert auf die richtige Ernährung legen. So werden sie nicht müde und erhöhen den Spaß an der Bewegung.

Für [das tägliche Nährstoffpaket](#) gibt es eine simple Regel: Grundnahrungsmittel einkaufen. Diese sind kaum verarbeitet und somit frei von Konservierungs- und Zusatzstoffen. Wie viel sich körperlich Aktive auf den Teller laden, ist von ihrem Training abhängig. Sie orientieren sich am besten an der klassischen Ernährungspyramide und steigern ihre Nahrungszufuhr je nach Intensität der Belastung.

Kohlenhydrate

[Kohlenhydrate zählen](#) gemeinsam mit Fetten und Eiweiß zu den drei Energieträgern unserer Nahrung. Zwar gibt es keine feste Ernährungsformel für Sportler – eine Kost mit reichlich Kohlenhydraten ist aber für alle Aktiven von Bedeutung. Der Körper lagert Glukose, also Zucker, in Form von Glykogen in Muskeln und Leber ein.

Beim Sport deckt er seinen Energiebedarf zunächst aus diesen Vorräten. „Eine ausgewogene Ernährung sollte zu 45 Prozent aus Kohlenhydraten bestehen“, empfiehlt Hottenrott. Trainierende setzen am besten auf

Vollkornvarianten. Vor dem Sport sollten die Speicher gefüllt sein, um einen Leistungsabfall zu verhindern.

Fette

Fette, auch Lipide genannt, sind der zweitwichtigste Energielieferant beim Sport. Der Körper greift darauf zurück, wenn die Kohlenhydratspeicher leer sind. Zu 30 Prozent sollte die Nahrung aus Lipiden bestehen.

Trainierende sollten gesättigte Fettsäuren wie in Sahne oder Butter meiden und stattdessen ungesättigte Varianten wählen. Die hochwertigen mehrfach ungesättigten Fettsäuren finden sich vor allem in pflanzlichen Ölen wie Sonnenblumen- und Walnussöl und in [Fisch](#). Auch Nüsse enthalten viele wertvolle Öle, sind jedoch auch sehr kalorienhaltig - Experten empfehlen eine Hand voll Nüsse am Tag.

Im Video: Diese fünf Fette sind gut für Ihren Körper

Eiweiß

Zu 25 Prozent sollte die Sporternährung aus Proteinen bestehen. Hochwertige tierische Eiweißquellen sind Geflügel, Milchprodukte und Eier. Soja, Bohnen, Linsen und Co. sind pflanzliche Proteinbomben. „Trainierende sollten diese Produkte wählen, weil sie einen geringeren Fettanteil haben“, empfiehlt Hottenrott. Der Mensch braucht täglich mindestens 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpermasse.

Bei Sportlern liegt der Wert mit 0,8 bis 1,2 Gramm leicht höher. Kraftsportler benötigen zum [Muskelaufbau](#) maximal 1,7 bis maximal zwei Gramm. „Mit einer ausgewogenen Ernährung können Sportler diese Werte erreichen – auch ohne Protein-Shakes“, so Hottenrott.

Eiweiß-Shakes seien nur in Ausnahmefällen sinnvoll, wenn über die Nahrung nicht genügend Proteine aufgenommen werden können. Der Wissenschaftler warnt trotzdem vor den künstlichen Fitmachern: Trinkt der Sportler gleichzeitig nicht genug, werden die Nieren sehr stark beansprucht – ein Gesundheitsrisiko für den Körper.

Mineralstoffe & Vitamine

[Vitamine und Mineralstoffe](#) liefern dem Körper zwar keine Energie – sie sind aber wichtig für Stoffwechselprozesse und beeinflussen den Aufbau und die Kontraktion der Muskeln. Durch den Schweiß verliert der Sportler viele Mineralstoffe. „Wer sich ausgewogen ernährt, braucht aber keinen Mangel zu befürchten“, sagt Hottenrott. „Nahrungsergänzungsmittel sind für Freizeitsportler überflüssig.“ Die einzige Ausnahme: Junge sportliche Frauen, die sich vegetarisch ernähren, haben ein erhöhtes Risiko für Eisenmangel und sollten ihre Werte beim Arzt checken lassen.

Getränke

Freizeitsportler können auf spezielle Getränke verzichten: Leitungswasser hat in Deutschland Trinkwasserqualität und ist als Durstlöcher genauso empfehlenswert wie Mineralwasser.

Bei starker Belastung sind Saftschorlen geeignet, die im Verhältnis eins zu drei gemischt werden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt 2,25 bis 2,7 Liter Flüssigkeit am Tag. Der Wert ist aber stark abhängig von der körperlichen Aktivität – einige Athleten benötigen bei langen Trainingseinheiten das Drei- bis Vierfache.

Leistungsergänzer

Für Trainierende gibt es viele Präparate, die legal sind und eine leistungssteigernde Wirkung versprechen. Diese ist aber nur für wenige Substanzen wissenschaftlich belegt. „Koffein steigert die Wachheit und das Leistungsvermögen“, so Hottenrott.

Nachgewiesen ist auch die Wirkung von Kreatin, einer Säure, die in natürlicher Form vor allem in [Fleisch](#) und Fisch steckt. „Kreatin erhöht die Muskelspannkraft und somit die Leistung“, erklärt der Experte. Um eine Fehl- oder Überdosis zu vermeiden, sollte sich jeder Sportler vom Arzt oder Ernährungsexperten beraten lassen, bevor er ein Produkt einnimmt.

Auch im Video: Drei Tipps, wie Sie jetzt noch eine Bikini-Figur bekommen

© FOCUS Online 1996-2015

Drucken

Fotocredits:

dpa/Monique Wüstenhagen

Alle Inhalte, insbesondere die Texte und Bilder von Agenturen, sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur im Rahmen der gewöhnlichen Nutzung des Angebots vervielfältigt, verbreitet oder sonst genutzt werden.