

Schlau essen ist die halbe Leistung

Off glauben Ausdauersportler, sie könnten essen, was sie wollten, schliesslich trainierten sie regelmässig. Doch die Leistung lässt sich mit einigen Ernährungsregeln optimieren. **Von Urs-Peter Zwingli**

Ernährung muss einfach sein und sich gut anfühlen. Wer Ausdauersport als Hobby betreibt, hat kaum Zeit, sich nach komplizierten Ernährungsplänen zu richten. «Essen soll Spass machen. Sich strikte Regeln auferlegen, ist wenig sinnvoll», sagt Samuel Mettler, Dozent für Sporternährung an der ETH Zürich und an der Berner Fachhochschule (BFH). Dennoch lohnt es sich, die Grundsätze der Sporternährung zu kennen. «Wenn täglich trainiert wird, verkürzt sich die Zeit, die für die Erholung zur Verfügung steht. Wer auf seine Ernährung achtet, kann den Körper bei der Regeneration unterstützen», sagt Mettler. Die Eckpunkte zur Ernährung für Ausdauersportler im Überblick:

Grundsätzliches

Bekannt ist die klassische Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung. Wer zwei-, dreimal wöchentlich eine Stunde Ausdauersport macht, ist mit dieser Pyramide gut bedient. «Wenn hingegen deutlich mehr trainiert wird, steigen die Energie- und Nährstoffbedürfnisse. Die Frage ist dann, von welchen Lebensmitteln mehr gegessen werden soll, um den zusätzlichen Bedarf zu decken», sagt Mettler. Hier bietet sich die von der ETHZ und dem Bundesamt für Sport entwickelte Lebensmittelpyramide für Sportler an. Sie stellt dar, wovon mehr gegessen werden soll, wenn mehr trainiert wird. Die Lebensmittelpyramide für Sportler findet man bei der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (www.ssns.ch).

Kohlenhydrate

Die wichtigste Energiequelle sind Kohlenhydrate, die Sportler bevorzugt aus Vollkornprodukten, Kartoffeln, Reis, Mais, Pasta, Brot oder auch Hülsenfrüchten beziehen. Bei Ausdauerwettkämpfen ab einer Belastungsdauer von über einer Stunde sollten ab der Dauer von einer Stunde Kohlenhydrate nachgeladen werden. «Am einfachsten sind Sportgetränke oder Energieriegel und -gels», sagt Mettler. In den Tagen vor dem Wettkampf soll der Sportler ausreichend Kohlenhydrate essen, um die Energiespeicher aufzufüllen. Auch müssen die geleerten Speicher nach Belastungen wieder gefüllt werden.

Proteine

Im Ausdauersport spielen Proteine eine weniger zentrale Rolle als im Kraftsport, sie



So nicht: Chips und Süssgetränke sind zwar lecker, aber ungeeignet für Ausdauersportler.

können aber gezielt eingesetzt werden: «Wer ein bis zwei Stunden nach einer Belastung proteinhaltige Nahrung zu sich nimmt, kann die Erholung optimieren», sagt Mettler. Geeignet sind proteinreiche Lebensmittel wie Milchprodukte, Eier, Fleisch, Fisch oder für Veganer auch Hülsenfrüchte oder Nüsse. «Wer sich im Alltag ausgewogen ernährt, nimmt genügend Proteine zu sich, so dass eine Erhöhung der Proteinzufuhr oder Ergänzungsmittel wie Proteinshakes meistens unnötig sind», sagt Mettler. Manchmal können Nahrungsergänzungsmittel aber eine optimale Nährstoffzufuhr in praktischer Form ermöglichen - etwa, wenn man unterwegs ist und keine Zeit oder Möglichkeit hat, sein gewohntes Essen zuzubereiten.

Fette

Im Körperfett ist sehr viel Energie gespeichert. Fett ist vor allem bei mässig intensiven Ausdauerbelastungen ein guter Energielieferant. Im hohen Intensitätsbereich nimmt die Bedeutung von Fett dagegen stark ab. Einige Fette sind für den Körper essenziell. Ein paar Esslöffel Pflanzenöle, eine Handvoll Nüsse

und eine Portion Streichfett wie Butter gehören zur täglichen Sporternährung.

Trinken

Bei Trainings oder Wettkämpfen von bis zu einer Stunde Dauer kann aufs Trinken verzichtet werden. Dauern sie länger, soll der Sportler nach Durstgefühl trinken. «Wichtig ist, dass die Getränke vorbereitet werden und das Trinken bewusst geplant wird», sagt Mettler. Sonst droht bei intensiven Wettkämpfen das Trinken vergessen zu gehen. Pro Stunde sollten drei bis acht Deziliter getrunken werden, abhängig von Temperatur, Belastungsintensität und Gewicht. «Wer es genau wissen will, kann vor und nach dem Sport auf die Waage stehen: Die Gewichts-differenz entspricht weitgehend dem Flüssigkeitsverlust», sagt Mettler. Es sei aber schwierig, diesen Verlust zu interpretieren. Elitesportler könnten teilweise sehr hohe Defizite ohne Nachteil für die Leistung tolerieren. «Bei vielen Sportlern können aber ab drei bis vier Prozent Gewichtsverlust Probleme wie Krämpfe oder Verdauungsbeschwerden auftreten», so der Experte.



Sportberatung
Romana
Feldmann

Wie man sich seinen Ängsten stellen kann

Angst ist ein sinnvolles Gefühl. Sie schützt uns. Sie setzt uns in Alarmbereitschaft und löst Verhalten wie Kampf oder Flucht aus. Was vor Tausenden Jahren zum Überleben geholfen hat, ist heute aber unangenehm bis schädlich, nämlich wenn keine Bedrohung besteht, wir aber dennoch unter Angstsymptomen leiden.

Sie eckeln sich vor Spinnennetzen beim Biken im Wald? Wenn Sie beim Joggen einen Hund sehen, wechseln Sie die Strassenseite? Ausgesetzte Wanderwege sind Ihnen ein Graus, und Kuhweiden überqueren Sie nur mit Schweissausbrüchen? Beim Sport im Freien gibt es unzählige Situationen, die uns Angst machen können. Wir reagieren mit Symptomen wie Herzrasen oder Muskelverspannungen, unser Denken wird unkonzentriert, und wir stellen uns vor, was alles passieren könnte - mit der Konsequenz, dass wir in Zukunft solchen Situationen aus dem Weg gehen. Dieses Vermeidungsverhalten reduziert die Angst auf die Dauer nicht, aber wir büssen an Lebensqualität ein, wenn wir wegen Spinnen oder schmaler Brücken unser geliebtes Hobby nicht mehr ausüben können.

Je nach Leidensdruck ist es sinnvoll, sich seiner Angst zu stellen. Auch wenn Ihnen dieser Gedanke bereits feuchte Hände bereitet - die gute Nachricht ist: Veränderung ist möglich!

Die Angst schaukelt sich in der Regel über folgende Phasen auf: Ich nehme die Situation wahr, interpretiere sie als gefährlich, was zu Angst führt, Angstsymptome auslösen, worauf ich mich von der Situation möglichst schnell abwende. Um diesen Kreislauf zu unterbrechen, werden Sie sich bewusst: Es sind Ihre Gedanken und nicht die Situation, die Angst auslösen.

Oder definieren Sie Ihre Angst: Wovor genau fürchten Sie sich? Erstellen Sie eine Hierarchie von angstauslösenden Situationen, und beginnen Sie mit der leichtesten: Halten Sie die Gefühle aus, und machen Sie die Erfahrung, dass sich die Symptome mit der Zeit reduzieren. Sie können sich dabei mit Sätzen wie «Es ist unangenehm, doch ich halte es aus» unterstützen, dazu singen, bewusst ruhig atmen oder mit Ihrer Angst sprechen. Bleiben Sie so lange in der Situation, bis Sie sich besser fühlen. Loben Sie sich für diesen Schritt, und gönnen Sie sich eine Pause, bis Sie mit der nächsten Situation fortfahren.

Bei sehr starken Angstsymptomen rate ich, sich von einer Fachperson unterstützen zu lassen.

Romana Feldmann ist selbständige Sportpsychologin und bietet Coachings und Referate für Sportler und Personen aus der Privatwirtschaft an.

Was für Sportler nicht ideal ist

Während eines Ausdauerwettkampfs ist **Zucker** ein nützlicher Nährstoff, um die Leistung zu verbessern. Anders sieht es in Ruhephasen aus. «Ein häufiger Fehler in der heutigen Ernährung ist die Aufnahme von deutlich zu viel Zucker», sagt Samuel Mettler, Dozent für Sporternährung an der ETH und der BFH. Der Zucker finde sich vor allem in Süssgetränken und Fertigprodukten. «Mit dem Zucker werden leere Kalorien zugeführt, die nicht satt machen, sich aber doch als Kilos ansammeln», sagt Mettler. Wer Süssgetränke reduziert, verliere oft Gewicht. Kleinere Sünden seien aber auch für Sportler erlaubt. «Es ist alles eine Frage der Menge. Ein Bier oder eine Cola pro Woche ist kein Problem. Täglich grössere Mengen davon machen sich aber bemerkbar.»

Mettler rät auch zur Vorsicht bei **Vitaminpräparaten**. «Wer mit einem niedrig dosierten Multivitaminpräparat sein Gewissen beruhigt, richtet kaum Schaden an.» Solange kein Mangel vorliege, sei es dennoch eine «relativ grosse Illusion», zu glauben, sich damit etwas Gutes zu tun. Kritischer ist die Einnahme von höher dosierten Einzelvitamin-Präparaten. «Eine unnötige Zufuhr

einzelner Stoffe belastet den Körper», sagt Mettler. Ein Beispiel sei Eisen: Gerade bei Frauen ist Eisenmangel nicht selten, was die Leistungsfähigkeit reduziert. Eine Supplementierung kann in diesem Fall Sinn ergeben. «Umgekehrt kann eine unnötige Zufuhr zu gesundheitlichen Schäden führen», warnt Mettler. Für ambitionierte Trainierende sei es sinnvoll, sich alle ein bis zwei Jahre einem sportärztlichen Check zu unterziehen, um allfällige Mängel festzustellen.

Kritisch sieht Mettler auch die wechselnden Ernährungstrends. «Diese sind meistens extrem und schliessen gewisse Nahrungsmittel ganz aus. Je mehr aber kategorisch ausgeschlossen wird, desto einseitiger wird die Ernährung und desto höher ist das Risiko eines Mangels.» Der weitaus häufigste Fehler, den Ausdauersportler machten, sei aber, die **Wettkampfernährung** im Training nicht ausgiebig zu testen. «Ich empfehle, sich zu informieren, welche Gels, Riegel und Getränke am Wettkampf angeboten werden - und diese unter Wettkampfbedingungen auszuprobieren.» Sonst werde der Saisonhöhepunkt wegen Magenproblemen schnell zum Tiefpunkt. *Urs-Peter Zwingli*



Zuerst testen: Trinken im Wettkampf.