



Fredy Ruhstaller
Produktmanager

Beim Sport – egal ob im Wettkampf oder auf Touren unterwegs – soll die Nahrung nicht erst aufgenommen werden, wenn sich der Hunger meldet, denn dann ist es oftmals schon zu spät und es droht ein Leistungseinbruch oder gar ein gefürchteter Hungerast. Bei Langzeit- ausdauerbelastung sollte dem Körper alle 50 – 60 Minuten Nahrung zugeführt werden.

ENERGIESPENDER



Sporternährung hilft dabei, den Körper auf die sportliche Betätigung vorzubereiten und liefert die notwendige Energie während dem Training oder Wettkampf und füllt die Speicher in der Regeneration wieder auf.

Eine ausgewogene, gesunde Ernährung ist zur Versorgung des Körpers mit allen vitalen Nährstoffen ausreichend. Das gilt für den Hobbysportler genauso wie für den Profi. Die Supplementierung mit Vitaminen und anderen Stoffen sollte nur nach Abklärung des persönlichen Status in Absprache mit einem Arzt geschehen.

Durch Trinken Dehydrierung und Krämpfen vorbeugen

Zu Beginn schwitzt der Körper hauptsächlich Wasser aus und ab 30 Minuten vermehrt auch die Mineralstoffe Natrium, Chlorid, Magnesium, Kalium und Kalzium. Zur Vermeidung von Krämpfen während des Sports können mineralstoffhaltige Sportgetränke, Fruchtsäfte oder auch eine Bouillon getrunken werden. Krämpfe im Ruhezustand, können auf einen Magnesiummangel hindeuten. Um die Depots zu füllen, muss Magnesium über mehrere Wochen eingenommen werden.

Kohlenhydrat, Fett und Eiweiss

Zur Befuerung der Leistung benötigt der Körper Brennstoffe. Kohlenhydrate [4kcal/g] sind im Körper als Glykogen und Fett gespeichert. Das im Körper eingelagerte Fett hat einen doppelt so hohen Brennwert [9kcal/g] und kommt ab ca. 30 Minuten als Energiequelle zum Einsatz. Eiweiss [4kcal/g] hat vielfältige Aufgaben als Baustein für Muskeln, Bildung von Enzymen und Funktionen im Immunsystem. Als Brennstoff kommt es nur zum Einsatz, wenn sich die anderen Brennstoffe erschöpfen. Wichtig zu wissen ist, dass der Körper bei längeren Belastungen alle drei Energiequellen, zu sich wechselnden Anteilen anzapft.

Optimale Energieaufnahme

Unter Belastungen kann der Körper über das Verdauungssystem pro Stunde 60 – 80 Gramm Kohlenhydrate aufnehmen. Energieriegel und Gels sind so portioniert, dass eine oder zwei Einheiten pro Stunde für

eine angemessene Energiezufuhr ausreichen. Wettkampfnahrung wird heute mehrheitlich in flüssiger Form eingenommen. Kohlenhydrathaltige, mit Mineralstoffen angereicherte Sportgetränke werden dabei mit Kohlenhydratgels kombiniert. Derart verpflegt, können mehrstündige Wettkämpfe ohne das zunehmend schwerfallende Kauen absolviert werden. Keine Experimente im Wettkampf! Konsumieren Sie nur im Training bewährte Produkte. Unter hoher Belastung reagieren der Magen und die Verdauung oftmals empfindlicher; es drohen Magenkrämpfe und Verdauungsstörungen. Schade um das viele Training, wenn wegen eines solchen Fauxpas das Leistungsvermögen nicht voll ausgeschöpft werden kann. Im Tourenbereich liegt der Fokus mehr auf Geschmack, Abwechslung und Convenience. Hier vertragen viele auch ein deftiges Sandwich und Riegel sind in vielen Geschmacksvarianten erhältlich. Als Notnagel empfindet es sich, für innert weniger Minuten verfügbare Energie, immer ein Kohlenhydrat-Gel mit dabei zu haben.

Regeneration nicht vergessen

1 – 2 Stunden nach einer Belastung ist der Stoffwechsel besonders aktiv. Eine leichte Mahlzeit oder ein Regenerations-Shake mit ausgewogenem Kohlenhydrat-Eiweiss-Anteil ist zum effizienten Auffüllen der Speicher sehr empfehlenswert. Sie erholen sich besser und sind am darauffolgenden Tag besser erholt.



Ernährungsbücher
► S. 445