

Richtig Essen beim Sport



5
am Tag
Obst & Gemüse

Wer viel Sport treibt, der sollte auf eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung achten, um das persönliche Ziel und die eigene Gesundheit zu fördern. Doch wie sinnvoll ist die Banane oder der Proteinriegel vor dem Training? Sind Proteinshakes wirklich notwendig und brauchen Läufer tatsächlich so viel mehr Kohlenhydrate als der normale (Freizeit-)Sportler?

Diätassistentin Anja Rautenberg und Leiter der Physiotherapie Matthias Zehnle geben einen Einblick in die richtige Ernährung beim Sport.

Unsere moderne Lebensweise ist geprägt durch zu wenig Bewegung, ungesunde Ernährung mit zu viel Zucker, Salz und Fett und zu wenig Ballaststoffen. Daraus resultieren Folgeerkrankungen wie Übergewicht, Diabetes mellitus, Hypertonie und weitere Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bereits durch einfache Lebensstilveränderungen können die Risiken minimiert werden. Bei einer körperlichen Aktivität von ca. 2,5 Stunden pro Woche lässt sich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 20-30% senken. Zudem hilft eine bedarfsgerechte, ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung, die mentale und körperliche Leistungsfähigkeit zu unterstützen. Kohlenhydrate, Elektrolyte, Proteine - und dabei noch das richtige Verhältnis zu finden, scheint kompliziert zu sein? Ist es aber grundsätzlich nicht! Wir geben Ihnen einen kleinen Einblick, auf welche Ernährung es beim Sporttreiben wirklich ankommt.

Grundsätzlich ist es sinnvoll zwischen der Intensität der „Sporttreibenden“ zu unterscheiden: Sportler, die Freude an Bewegung und Sport haben, diejenigen, die unter präventiv, therapeutischen Aspekten Sport treiben und denen, die viel Zeit investieren, mit dem Ziel, an Wettkämpfen, Marathon-Läufen, etc. teilnehmen zu können. Dadurch ergeben sich einige Regeln bei der Ernährung, um Sport zu einem positiven Erlebnis werden zu lassen.

Etwa die Hälfte des täglichen Energiebedarfs sollte generell über Kohlenhydrate abgedeckt werden, da sie die wichtigsten Energielieferanten für geistige und sportliche Tätigkeiten sind. Sie werden in Form von Glykogen unter anderem in

den Muskeln gespeichert. Bei körperlicher Belastung werden diese Reserven verwendet, um schnell die nötige Energie zu liefern. Durch eine kohlenhydratreiche Mahlzeit mit Nudeln oder Kartoffeln etwa drei Stunden vor dem Training kann dies gewährleistet werden.

Kleinere Kohlenhydratlieferanten wie Bananen oder Softischorlen als isotonische Getränke können auch kurz vor dem Sport gegessen/getrunken werden, da sie die Verdauung nicht so sehr belasten.

Damit sich der Körper wieder regenerieren kann, sollte darauf geachtet werden, den Kohlenhydratspeicher nach dem Training wieder zu füllen. Optimal sind hier Nahrungsmittel, die schnell Energie freisetzen. Doch Vorsicht: Viele Freizeitsportler überschätzen ihren Energieverbrauch und nehmen nach dem Sport zu viele Kalorien zu sich. Die Kohlenhydrate, die der Körper nicht unmittelbar verwerten kann, wandelt er in Fett um. Menschen, die durchschnittlich drei Mal pro Woche für 45-60 min moderat körperlich aktiv sind, verbrauchen ca. 350 kcal pro Trainingseinheit. Dieser Mehrverbrauch an Kalorien erfordert keine zusätzliche Energieaufnahme, sondern hilft, das Gewicht zu halten.

Die kohlenhydratreichen Lebensmittel sorgen neben der Energiezufuhr auch dafür, dass der Körper mit ausreichend Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen versorgt wird. Geeignete Lebensmittel sind:

- Vollkornprodukte
- Nudeln
- Kartoffeln
- Reis
- Obst und Gemüse

>>



Anja Rautenberg

absolvierte ihre Ausbildung zur staatlich anerkannten Diätassistentin in der Universitätsklinik in Münster, 2006 folgte die Zertifizierung zur Ernährungsberaterin durch den

Verband für Ernährung und Diätetik e.V. Seit 26 Jahren ist sie ein Teil der Max Grundig Klinik, seit 2017 als Teamleitung und erweitert stetig ihre Kenntnisse durch Fortbildungen, u.a. zur Therapie von Diabetes Typ 1 und Typ 2, Gastrointestinale Erkrankungen, Adipositas-therapie sowie Kommunikation und Rhetorik in der Ernährungsberatung.



Matthias Zehnle

absolvierte seine Ausbildung zum examinierten Physiotherapeuten von 2007 bis 2010 an der Bernd-Blindow-Schule in Baden-Baden. Nach Stationen im Mediclin Rehazentrum in Gernsbach und dem Ortenau-Klinikum arbeitet er seit Oktober 2018

als Leiter der Physikalischen Abteilung in der Max Grundig Klinik. Zu seinen Zusatzqualifikationen gehören u.a. die myofasziale Therapie, Sportphysiotherapie, Schmerztherapie, manuelle Therapie sowie die Leitung eines zertifizierten Rückenzyklus.

SPORT

Auch die richtige Auswahl an Proteinen ist eine wichtige Voraussetzung für optimale Trainingsprozesse und Leistungsbereitschaft im Sport. Proteine sind wichtige Bausteine im Stoffwechsel von Muskeln, Knochen und Bindegewebe. Sie helfen, die Regeneration in der Nachbelastungsphase zu optimieren und sind am Zellstoffwechsel, Hormonhaushalt, Immun- und Gerinnungssystem sowie am Energiestoffwechsel beteiligt.

„Im Ernährungsalltag von Sportler*innen gibt es keinen physiologischen Grund, die Proteinzufuhr durch Supplemente zu ergänzen, und eine ausgewogene Ernährung ist Supplementen in der Regel überlegen“, sagt Professor Dr. Helmut Heseke von der Universität Paderborn, Sprecher der DGE-Arbeitsgruppe.

Laut DGE haben gesunde Erwachsene zwischen 19 und 65 Jahren, die maximal fünf Stunden pro Woche Sport treiben, keinen erhöhten Proteinbedarf. Für sie gilt der D-A-CH-Referenzwert für die empfohlene Proteinzufuhr von 0,8g pro kg Körpergewicht pro Tag (g/kg/Tag). Für gesunde, normalgewichtige ältere Menschen ab 65 Jahren liegt der Schätzwert für die angemessene Proteinzufuhr bei 1,0g/kg/Tag. Sportler, die mehr als fünf Stunden pro Woche trainieren, wird abhängig vom Trainingszustand und -ziel eine Proteinzufuhr von 1,2 bis 2,0g/kg/Tag empfohlen. In der Regel lassen sich die Empfehlungen zur Proteinzufuhr durch eine geeignete Lebensmittelzusammenstellung erreichen. Dabei sollen Lebensmittel so kombiniert werden, dass ein möglichst hoher Anteil an unentbehrlichen Aminosäuren erreicht wird.

Eine Evidenz, dass tierische Proteine gegenüber pflanzlichen Proteinen einen eindeutigen Vorteil bringen, besteht nach derzeitigem Kenntnisstand nicht. Im Gegenteil: Ein höherer Anteil an pflanzlichen Proteinquellen ist eher positiv zu beurteilen, da dieser meist mit einer höheren Ballaststoff-, Kohlenhydrat- und Vitaminszufuhr und gleichzeitig weniger gesättigten Fettsäuren einhergeht.

Auch wenn pflanzliche Proteine oft weniger unentbehrliche oder verzweigt-kettige Aminosäuren aufweisen, zeigten die bisherigen Studienergebnisse keine deutlichen Unterschiede in der Wirkung, so die DGE.

Die Proteinzufuhr kann je nach Trainingsziel, Sportart und Belastung flexibel angepasst werden und ist keine feste Größe. Wichtig dabei ist nur ein regelmäßiger Verzehr von Proteinen aufgeteilt in drei Mahlzeiten.

Beispiele für den Eiweißgehalt in Lebensmitteln:		
200 g	Fleisch/Fisch	40g
200 g	Magerquark	26g
200 g	Hüttenkäse	26g
1	Hühnerei	13g
100 g	Teigware (roh)	12g
50 g	Walnusskerne	7g
100 g	Kichererbsen	7g
20 g	Emmentaler	7g
50 g	Haferflocken	7g

Achtung:

Nierenfunktion im Auge behalten und ausreichend trinken. Im Sport ist Wasser das wichtigste Lebensmittel. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit notwendig. Ein Flüssigkeitsverlust von 2-4% gehen mit Beeinträchtigungen der Ausdauer, kognitiven Leistungen und Kraft einher. Sportler sollten mit ausgeglichenem Flüssigkeitshaushalt ins Training starten (auf die Farbe des Urins achten). Wieviel Flüssigkeit während der Belastung verloren geht, ist von diversen Faktoren abhängig (Trainingsintensität/Dauer/Art der Belastung). Prinzipiell sollten sich Sportler stets an ihrem Durstgefühl orientieren. Bei intensiveren Belastungen wird es sinnvoll, zwischendurch Getränke zu sich zu nehmen, die einen kleinen Kohlenhydrat-Anteil und Natrium-Anteil haben (z.B. Apfelschorle: 2 Teile Wasser, 1 Teil Saft, mit einer Prise Salz). Wenn im Normalfall nach einer intensiven Sporteinheit nach 24 Stunden keine weitere Belastung ansteht, ist durch den Verzehr von normalen Mahlzeiten in Kombination mit einer ausreichenden normalen Wasserzufuhr die Wiederherstellung des Elektrolyt-/Flüssigkeitshaushalts gewährleistet.

Mit ein paar Grundregeln, einer ausgewogenen Ernährung, der empfohlenen Proteinzufuhr und eines ausreichenden Elektrolyt-/Flüssigkeitshaushalts lassen sich gute Ergebnisse erzielen und die Wirkung von Sport unterstützen. Dennoch gibt es (noch) nicht die allgemeingültige Goldene Regel, die den Muskelaufbau, die allgemeine Leistungsfähigkeit oder die Gewichtsabnahme bei jedem Menschen gleich fördert. Wer mehr durch Sport und Ernährung erreichen möchte, für den eignet sich eine Ernährungsberatung mit Analyse des Trainingsverhaltens, Definition der Ziele und der Ausarbeitung eines individuell angepassten Ernährungsplans. <<



Rezept für einen eiweißreichen Shake: (Enthält 22g Eiweiß)

- 400 ml Milch
- 170 g Magerquark
- 1 Banane
- 1 EL Honig
- 1 EL Mandelmus

Alle Zutaten mit einem Zauberstab mixen und schmecken lassen!

Nachweislich die beste Investition in die Gesundheit: Sport.

Sportlich. Kraftvoll. Und aufgeladen mit Emotionen. Die Taycan Modelle sind echte Ausdauersportler mit hohen Energiereserven, die Sie mit atemberaubender Beschleunigung in die Welt der E-Performance katapultieren. Am besten, Sie machen sich selbst davon ein Bild – bei einem Besuch bei uns im Porsche Zentrum Baden-Baden.



Porsche Zentrum Baden-Baden
 Gerstenmaier Sportwagen
 Baden-Baden GmbH
 Landstraße 75
 76547 Sinzheim
 Tel. +49 7221 9849-0
www.porsche-baden-baden.de

Taycan GTS Sport Turismo: Stromverbrauch kombiniert: 24,1 – 21,0 kWh/100 km (WLTP); CO₂-Emissionen kombiniert: 0 g/km (WLTP); Elektrische Reichweite: 424 – 490 km; Elektrische Reichweite Stadt: 524 – 615 km; Stand 03/2023

