

Optimale Ernährung für Sportler*innen

Die Qualität Ihrer Nahrung entscheidet über Ihren sportlichen Erfolg. Neben der körperlichen Fitness sichert eine bedarfsdeckende Ernährung die Zufuhr aller lebenswichtigen Nährstoffe und steigert Ihre Leistung.

Der richtige Mahlzeiten-Rhythmus:

- **5 geregelte Mahlzeiten** bilden das tägliche Fundament.
- Eine **6. Mahlzeit** ist bei sehr hoher sportlicher Belastung sinnvoll.

Die 3 Energie- und Baustoffe:

- **Kohlenhydrate:** Die wichtigste Energiequelle für Muskeln und Gehirn.
- **Eiweißstoffe:** Die zentralen Bausteine für Muskelaufbau und Immunsystem.
- **Fette:** Liefern langfristige Energie und ungesättigte Fettsäuren sind essentiell.

Kohlenhydrate eignen sich besonders gut für Sportler zur Energielieferung, da sie leicht verdaulich sind und schnell Energie liefern. Die Kohlenhydrate werden als **Glykogen** in Muskel und Leber gespeichert und dienen zur Energielieferung bei Bedarf. Je höher der Kohlenhydratanteil der Nahrung ist, desto höher ist auch der Glykogengehalt im Muskel. Begleitend hierzu ist jedoch körperliches Training notwendig, weil nur so der Muskel zum Glykogenaufbau stimuliert wird.

Zucker-Falle vermeiden: Süße Snacks und zuckerreiche Limonaden jagen den Blutzucker hoch, führen aber nach 60–90 Minuten durch hohe Insulinausschüttung zu einem rapiden Leistungsabfall. Beim Verzehr von **stärkereichen Lebensmitteln in Kombination mit Zucker** hingegen, steigt der Blutzuckerspiegel wesentlich langsamer und hält so Leistung und Konzentration aufrecht.

Die tägliche Ernährungs-Checkliste:

-  **Kombination:** Zu jeder Hauptmahlzeit Kohlenhydrate und hochwertige Proteine gemeinsam aufnehmen.
-  **Timing:** Kohlenhydratreiche Nahrung und ausreichende Flüssigkeitsaufnahme gezielt *vor* dem Sport einplanen.
-  **5 am Tag:** 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst. Tipp: Frischgepresste Obst- und Gemüsesäfte liefern hohe Mengen an Vitamin A & Vitamin C.
-  **Fettqualität:** Vorwiegend pflanzliche Öle verwenden wie Oliven-, Raps-, Leinsamen-, Hanf- oder Walnussöl.
-  **Flüssigkeit:** Viel und über den Tag verteilt trinken.

Richtig Trinken beim Sport: Flüssigkeit als Leistungsfaktor!

Die **Schweißproduktion** variiert stark nach Trainingszustand. Während Untrainierte etwa 0,8 Liter pro Stunde ausschitzen, können Trainierte auch bis zu 2 bis 3 Liter Schweiß pro Stunde produzieren. Der Schweiß-Mythos "Weniger zu trinken, um das Schwitzen zu unterdrücken" ist ein gefährlicher Trugschluss. Fakt ist: **Wer ausreichend trinkt, schwitzt effizienter und überhitzt seltener.** Gut gefüllte Blutgefäße strahlen Wärme direkt über die Haut ab. Das entlastet den Kreislauf und schützt vor Austrocknung (Dehydration).

Der ideale Trink-Fahrplan:

- **Menge & Rhythmus:** Um Leistungseinbrüche zu vermeiden, alle 20 Minuten ca. 100–120 ml trinken.
- **Die perfekte Mischung:** Optimal ist eine Kombination aus Wasser, Elektrolyten (zum Ausgleich von Schweißverlusten) und einer moderaten Kohlenhydrat-Konzentration von 3–5 % Zucker.
- **Die richtige Temperatur:** Getränke sollten nicht zu kalt sein (nicht deutlich unter 15–20 °C). Zu kalte Flüssigkeiten verweilen lange im Magen und belasten die Verdauung während der sportlichen Betätigung.

Die 5 Grundregeln für den Wettkampftag

- **3 bis 7 Stunden vor dem Start:** Niemals nüchtern antreten! Nutzen Sie diese Phase für eine große, kohlenhydratreiche Mahlzeit.
- **2,5 bis 3 Stunden vor dem Start (Die letzte Mahlzeit):** Essen Sie leicht verdauliche Speisen, um den Magen nicht zu belasten. Optimal sind Haferflocken, feines Müsli, Vollkornbrot oder Nudeln.
- **30 Minuten vor dem Start:** Tanken Sie schnelle Energie. Essen Sie eine Kleinigkeit (z. B. Banane, Fruchtschnitte, Müsliriegel oder Trockenobst) und trinken Sie 100–200 ml eines zuckerhaltigen Getränks.
- **Direkt vor dem Start:** Vermeiden Sie übermäßiges Trinken in den letzten Minuten vor dem Anpfiff oder Startschuss, um ein Völlegefühl im Magen zu verhindern.
- **Sofort nach dem Wettkampf (Regeneration):** Noch *vor* dem Duschen die Regeneration einleiten! Trinken oder essen Sie sofort eine Kombination aus Kohlenhydraten und Protein (z. B. Kakao-Milch mit Banane, Joghurt mit Haferflocken). Die Muskeln regenerieren 2 bis 4 Stunden nach der Belastung am effizientesten und füllen ihre Speicher nun am schnellsten wieder auf.

Viel Erfolg beim Sport!