

# Reif für die Tigerbanane

Ernährung: Worauf vor, während und nach dem Sporttreiben zu achten ist

Mit dem Thema „Richtige Ernährung im Sport“ befassen sich ganze Bücher. Der Trierer Sportarzt Dr. Peter Krapf gibt ein paar grundlegende Hinweise, die Athleten auf jeden Fall beachten sollten.



Viel bis wenig: Auch für Sportler gelten grundsätzlich die Empfehlungen des Ernährungskreises (siehe Grafik). Der tatsächliche Energiebedarf hängt laut Dr. Krapf aber von unterschiedlichen Faktoren ab: von der Trainings-Häufigkeit, vom Zustand der Muskulatur, vom Geschlecht, von Körpergröße und -gewicht, vom Alter – und natürlich von der betriebenen Sportart. Dr. Krapf: „Kraftsportler müssen auf mehr Eiweiß Wert legen, bei Ausdauer- und Sportsportarten sind Kohlenhydrate wichtiger.“

**Ernährung vor dem Sport:** „Mit einer Frikadelle zum Training zu gehen, macht keinen Sinn“, sagt Dr. Krapf plakativ – und spricht damit das Thema Verdaulichkeit an. Verschiedene Speisen brauchen unterschiedlich lange, ehe sie sich in für den Körper verwertbare Stoffe umwandeln. Der Trierer Sportmediziner nennt drei Beispiele: „Eine normale Portion Spaghetti mit Bolognese soße wird von den meisten Menschen binnen drei bis vier Stunden verdaut. Ein fetter Fisch kann sechs bis sieben Stunden in Anspruch nehmen. Kartoffeln

und Reis brauchen vier Stunden.“ Heißt konkret: Wer um 19 Uhr einen Wettkampf hat, sollte die Spaghetti zwischen 15 und 16 Uhr essen.

**Grundsätzlich gilt:** Keine Ernährungs-Experimente am Wettkampftag. Zudem sollten am Vorwettbewerb- und Wettkampftag keine ballaststoffreichen Nahrungsmittel auf den Tisch: kein Kohl, keine Beeren, keine Erbsen, keine Bohnen.

**Richtige Kohlenhydrate:** Der für den Körper erforderliche Bedarf an Kohlenhydraten sollte vornehmlich über komplexe Kohlenhydrate gedeckt werden. Also unter anderem über Mehrfachzucker und nicht über Ein- und Zweifachzucker. „Langkettige Kohlenhydrate müssen erst aufgedaut werden. Dadurch erfolgt die Abgabe der Glukose ins Blut langsamer, aber auch gleichmäßiger als bei kurzkettigen“, erklärt Dr. Krapf. Dadurch bleibt der Blutzuckerspiegel länger konstant.

Einfachzucker dagegen geht direkt ins Blut, der Spiegel steigt schnell, fällt aber auch wieder rasch. Aus diesem Grund bezeichnet der Trierer Sportarzt die Einnahme von Traubenzucker kurz vor Belastungsbeginn als Kardinalfehler: „Das ist Einfachzucker. Es kommt kurzfristig zu einer Überzuckerung, aber dann zu einem Blutzuckerabfall. Die Folge: ein Leistungseinbruch!“

**Der Snack zwischendurch:** Auch bei Zwischenmahlzeiten macht es Sinn, auf bestimmte Dinge zu achten. Als „Snacks“ beim Sport hoch im Kurs stehen Bananen. Bei ihnen bestimmt laut Dr.

Krapf der Reifegrad die Verträglichkeit: „Ich empfehle die Tigerbanane.“ Hierbei hat die Schale bereits erste kleine braune Flecken.

Bei Sportriegeln seien solche zu empfehlen, die fein gemalenes, nicht sichtbares Korn enthalten. Aber auch bei ihnen gilt: Sie sollten nicht so viel Einfachzucker enthalten. Aus diesem Grund ist aus Sicht von Dr. Krapf auch das Stück Marmorkuchen nicht ideal, denn auch Kuchen enthalte vielfach einfache Kohlenhydrate.

**Ernährung nach dem Sport:** Auch darauf ist Wert zu legen. Dr. Krapf: „Sportler müssen nach dem Training oder einem Spiel schnell ihre Kohlenhydratspeicher wieder auffüllen. Man darf nicht nur Bier trinken...“ bl

## Der Ernährungskreis



TV-INFOGRAFIK: isotopy.com Quelle: DGE  
In einem Diagramm veranschaulicht die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, in welchem Mengenverhältnis einzelne Lebensmittel bei einer vollwertigen Ernährung zueinander stehen sollten.

# „Breitensportler brauchen sie nicht“

Wie sinnvoll sind spezielle Fitnessgetränke? – Entscheidend ist die Zusammensetzung

**Sportdrinks oder Power-Durstlöcher:** Geht es nach der Reklame, kommt der Leistungs- und Freizeitsportler an ihnen nicht vorbei. Doch wie sinnvoll sind solche Getränke, die auf die Bedürfnisse von Athleten abgestimmt sein sollen? Aus Sicht des Trierer Sportarztes Dr. Peter Krapf ist ein Aspekt wichtig für die Tauglichkeit: die sogenannte Osmolalität.

Trier. Wer Sport treibt, fängt früher oder später an zu schwitzen. Dieser Flüssigkeitsverlust muss wieder ausgeglichen werden. Welche Getränke sind dafür am besten geeignet? Zur Beantwortung der Frage lohnt ein Blick in die Funktionsweise der Wasseraufnahme im Körper. Das meiste spielt sich im Dünndarm ab. Wie gut von dort Bestandteile eines

Getränks in die umliegenden Blutbahnen gelangen, hängt von der Zusammensetzung ab. Ein Gradmesser dafür ist die Osmolalität. „Sie beschreibt die Konzentration gelöster Teilchen in Flüssigkeiten, unter anderem von Elektrolyten und Kohlenhydraten“, erklärt der Trierer Sportmediziner Dr. Krapf.

Enthält ein Getränk die gleiche Zahl gelöster Teilchen wie das Blut, wird es als isoton bezeichnet. Der Körper kann es gut aufnehmen und verwerten. Zu den isotonischen Getränken zählen die Apfelschorle (Mischverhältnis: zwei Teile Wasser und ein Teil Saft) sowie manche aus dem Supermarkt bekannten Isogetränke. Zu den eigens kreierten Drinks sagt Dr. Krapf: „Bei Hochleistungssportlern werden sie häufig verwendet. Breitensportler brauchen sie nicht, sie schaden aber auch nicht.“

**Hypotone Getränke** enthalten weniger gelöste Teilchen als das Blut. Sie werden schnell aufgenommen. Zu ihnen zählen Leitungswasser, Früchte- und Kräutertee, Bouillon, Tomatensaft oder viele alkoholfreie Biere.

**Hypertone Getränke** (etwa unverdünnte Fruchtsäfte, Limonaden, Cola oder Malzbier) sind für Sportler nicht geeignet, da sie mehr Teilchen als das Blut enthalten und deshalb im Dünndarm erst „verdünnt“ werden müssen. Ein Sportler-Getränk sollte grundsätzlich zwei Zwecke erfüllen: Es soll den Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust kompensieren und – vor allem bei intensiven beziehungsweise langen Belastungen – Energie bereitstellen.



Apfelschorle gilt als gutes Sport-Getränk. FOTO: TV-ARCHIV

Dr. Krapf gibt darüber hinaus weitere Trink-Tipps beim Sport:

- Nicht erst trinken, wenn das Durstgefühl schon da ist.
- Kohlensäurehaltige sowie zu viel Einfach-Zucker enthaltende Getränke vermeiden.
- Kein Alkohol, da er Regenerationsprozesse verlangsamt.
- Auf die Temperatur der Getränke achten (kalte Getränke sind zwar erfrischend, müssen aber auf Körpertemperatur „erhitzt“ werden, was Energie bedarf und den Körper belastet).
- Vor dem Sport so viel trinken, dass die Flüssigkeitsspeicher aufgefüllt sind, man sich aber nicht schwer fühlt.
- Wer länger als eine Stunde Sport treibt, sollte alle 15 Minuten 200 Milliliter Flüssigkeit zu sich nehmen.
- Binnen zwei Stunden nach dem Sport sollte dem Körper die beim Sport verloren gegangene Flüssigkeitsmenge wieder zugeführt werden. Wer sich kurz vor und direkt nach dem Training wiegt, weiß ziemlich genau, wie groß die Menge ist.
- Mineralwasser sollte aufgrund seiner Mineralstoffzusammensetzung Leitungswasser vorgezogen werden. bl