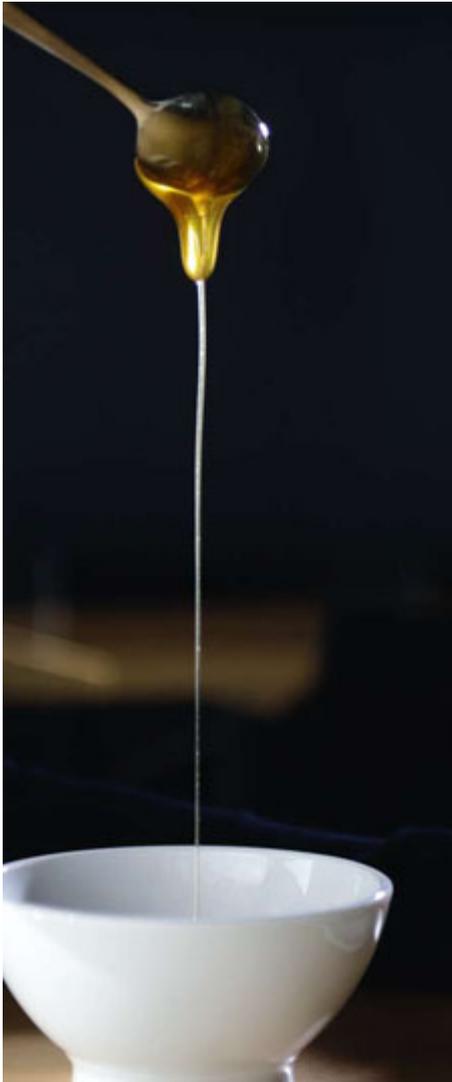


# Ernährung: Ein Sieben-Punkte-Programm

Eine ausgewogene Basisernährung kann Erstaunliches zur Leistungserhaltung und zur Regeneration beitragen. Allerdings sollte sie auf gut verträglichen, qualitativ hochwertigen und wenig verarbeiteten Lebensmitteln aufbauen.



## 1. Verträglichkeit, Verfügbarkeit und Timing

Je mehr trainiert wird, desto mehr sind besonders Aspekte der Energie- und Nährstoffzufuhr während und direkt nach Belastungen von grosser Wichtigkeit. So wird optimalerweise die Einnahme von mehreren leichter und schwerer verdaulichen Mahlzeiten auf die Trainingszeiten abgestimmt, um eine optimale Leistungs- und Regenerationsfähigkeit zu unterstützen.

## 2. Ausgeglichene Energiebilanz

Man sollte so viel Energie aufnehmen, wie man während des ganzen Tages verbraucht. Neben der Energie für die körperliche Aktivität muss genügend so genannte verfügbare Energie übrig bleiben, damit die

Normalstoffwechselfunktionen aufrechterhalten werden können.

### 3. Ausgeglichene Flüssigkeitsbilanz

Auch hier gilt: Der Input muss gleich gross sein wie der Output. Die Flüssigkeitsbilanz ist im Sport von zentraler Bedeutung: Die Entwässerung, also eine Verminderung des im Körper verfügbaren Wassers, ist ein zentraler, leistungslimitierender Faktor. Werden mehr als zwei Prozent der Körpermasse übers Schwitzen verloren, ist die Leistung bereits deutlich eingeschränkt. Wird während körperlicher Aktivität allerdings wesentlich mehr getrunken, als Flüssigkeit verloren geht, kann auch dies zu stark gesundheitsgefährdenden Situationen führen.

### 4. Sinnvolle Makronährstoffrelation

Unter Makronährstoffen versteht man die Energie liefernden Nährstoffe. Dazu gehören Kohlenhydrate, Proteine und Fette. Diese Stoffe müssen im sinnvollen Verhältnis zueinander stehen. Im normalen Sportalltag dürften pro Kilogramm Körpermasse ca. 6 bis 8 g Kohlenhydrate, ca. 1,5 g Eiweiss und ca. 1,5 g Fett einer vernünftigen Nährstoffrelation entsprechen.

### 5. Ausgeglichene Mineralstoff- und Vitaminbilanz

Wer seinem Energieverbrauch entsprechend qualitativ hochwertige Lebensmittel und vielseitig isst, nimmt normalerweise genügend Mineralstoffe und Vitamine zu sich. Vitamin- und Mineralstoffpräparate sind deshalb nur in spezifischen Situationen und in Rücksprache mit Fachpersonen angezeigt.

### 6. Ausgeglichene Stickstoffbilanz

Es müssen so viel Proteine aufgenommen wie verbraucht werden. Man sagt nicht Proteinbilanz, weil sich Proteine als Ganzes nur schwer messen lassen. Deshalb nimmt man den Stickstoff als Indikator. Wie bei anderen Stoffen ist der Proteinbedarf von Sportlern etwa um 50 bis 100 Prozent erhöht und dürfte für die meisten im Bereich von ca. 1,5 g bis maximal 2,0 g pro Kilogramm Körpermasse liegen.

### 7. Gezielte Regenerationsmassnahmen

Vor allem wenn nur einige Stunden Erholungszeit zur Verfügung stehen, müssen verschiedene Speicher möglichst schnell wieder aufgefüllt und der Flüssigkeitsverlust ausgeglichen werden. Nicht zuletzt aus diesen Gründen ist im Sport eine hohe Mahlzeitenhäufigkeit anzutreffen.

---

Quelle: Zeitschrift «mobile» 2/2008, S. 32, Francesco Di Potenza



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**