

DSV aktiv-Serie Training vital, Teil II - Die richtige Ernährung

Im ersten Teil der Newsletterserie zum Thema „Training vital“ wurde aufgezeigt, wie Sport und Bewegung dazu beitragen, altersbedingten körperlichen Einschränkungen entgegenzuwirken. Sport ist ein zentraler Baustein für eine erhöhte Leistungsfähigkeit und Lebensqualität im Alter. Aber Bewegung alleine ist kein Allheilmittel, denn auch die Lebensweise und die Ernährung haben einen großen Einfluss auf die körperliche Leistungsfähigkeit. In diesem zweiten Teil der Serie widmen wir uns der Ernährung im Alter.



Eine ausgewogene Nährstoffbilanz – der Schlüssel zum Wunschgewicht

Im Allgemeinen dient die Ernährung dazu, den täglichen Energieverbrauch auszugleichen. Die Energie, die der Körper täglich benötigt, ist die Summe aus Grundumsatz, der Energie zur Aufrechterhaltung der Körpertemperatur, der Organtätigkeit, des Leistungsumsatzes und der Energie für sportliche und geistige Aktivität. Ob wir zu- oder abnehmen resultiert aus einer einfachen Bilanz: Führen wir dem Körper mehr Energie über das Essen zu als wir im Gesamtumsatz verbrauchen, stellt sich eine Gewichtszunahme ein, weniger Energie führt zur Gewichtsabnahme.

Veränderungen mit zunehmendem Alter

Mit den Jahren kommt es durch den genetisch festgelegten Alterungsprozess zu einer Veränderung der Körperzusammensetzung. Die Muskelmasse und der Wassergehalt im Körper nehmen ab, der Fettgehalt steigt – ein verminderter Grundumsatz ist die Folge. Bei inaktiven „Best-Agern“ kommt es zusätzlich zum Muskelabbau – somit sinkt auch der Leistungsumsatz. Der Energiebedarf ist dann also geringer, der Vitamin- und Mineralstoffbedarf – notwendig für die Regeneration der Zellen und zur Aufrechterhaltung der Körperfunktionen – aber ist gleichbleibend oder sogar erhöht. Die notwendige Konsequenz sollte demnach eine mineralstoff- und vitaminreiche, aber kalorienbewusste Mischkost sein.

Nach dem Training ist es wichtig, eine adäquate Nährstoffversorgung sicher zu stellen, um einen optimalen Trainingseffekt zu erzielen. Wer seinen Körper nur ungenügend mit Nährstoffen versorgt, riskiert einen sogenannten Übertrainingszustand, welcher zu einer Reduktion der Leistungsfähigkeit führt.

Muskelpower braucht Eiweiß

Der Aufbau von Muskelmasse ist bis ins hohe Alter möglich und führt im Ruhezustand zu einem gesteigerten Grundumsatz. Muskeln bestehen neben Wasser zum größten Teil aus Eiweiß, deshalb ist ein ausreichendes Angebot an Proteinen beim Muskelaufbautraining besonders wichtig. Auch zur Erhaltung der Muskelzellstrukturen und Synthese von Hormonen ist Eiweiß ein wichtiger Baustein. Gute Eiweißlieferanten sind neben Hühnerei-Eiweiß fettarmer Fisch und Geflügel, Meeresfrüchte, Tofu, fettarmer Käse, Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen und Sojabohnen.

Kohlenhydrate als Energielieferant

In der Muskulatur und in einigen Organen werden Kohlenhydrate als Glykogen gespeichert. Während einer Ausdauerleistung erfolgt die Energiegewinnung über die Verbrennung dieser Kohlenhydratspeicher. Deshalb ist die Ausdauerleistungsfähigkeit auch von dem Niveau des muskulären Glykogens abhängig.

Bei Trainingseinheiten ab 30 Minuten sollten die Speicher regelmäßig aufgefüllt werden. Saftschorlen im Verhältnis 1:2 sind gute Energielieferanten. Bei intensiven Trainingseinheiten mit hohen Umfängen braucht der Körper zusätzliche Energie: Für unterwegs eignen sich Sportriegel, Brot oder Bananen.

Vielfachzucker bringt viel

Im Rahmen einer gesunden Mischkost und zum Auffüllen der Glykogendepots nach der Trainingseinheit sind Kohlenhydrate geeignet, in denen eine hohe Anzahl an Einfachzuckern miteinander verbunden sind, sogenannte Polysaccharide. Diese Vielfachzucker werden im Körper zunächst in ihre Einzelbausteine aufgespaltet, erst dann werden sie in die Muskeln und Organe transportiert. Da die Verwertung viel Zeit in Anspruch nimmt, ist der Körper über einen langen Zeitraum gleichmäßig mit Zucker versorgt und die Gefahr von Blutzuckerschwankungen mit Heißhunger ist gebannt. Kohlenhydrate aus Polysacchariden werden z.B. in Vollkornprodukten, Haferflocken, Reis, Hülsenfrüchten, Couscous, Kartoffeln, Bohnen und Blumenkohl bereitgestellt.

Gutes Fett – schlechtes Fett

Nahrungsfette sind Energielieferanten, die besonders bei längeren Ausdauerleistungen eine Rolle spielen. Der Körper braucht Fette aber auch um lebensnotwendige Funktionen aufrecht zu erhalten. Bei den Nahrungsfetten unterscheidet man zwischen gesättigten Fettsäuren, einfach ungesättigten Fettsäuren und mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Speck, Butter, Sahne, Wurst, Schmalz, Kokosfett, Chips, Fast-Food und Fertigprodukte enthalten überwiegend gesättigte Fettsäuren. Sie sind mitverantwortlich für hohe Cholesterinspiegel und sollten gemieden werden. Einfach ungesättigte Fettsäuren sind beispielsweise in Avocados, Nüssen, Oliven- und Rapsöl enthalten. Da diese Fette vom Körper hergestellt werden können, sollten sie in Maßen konsumiert werden. Lebensnotwendig hingegen ist die Aufnahme von mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Omega-3-Fettsäuren und Omega-6-Fettsäuren helfen Herzinfarkten vorzubeugen sowie entzündliche Reaktionen im Muskel zu verhindern. Sie fördern die Durchblutung, können den Blutdruck senken und beeinflussen das Sehvermögen und die Gehirnleistung. Enthalten sind diese essenziellen Fette nur in wenigen handelsüblichen Produkten, beispielsweise in Walnüssen, Rapsöl, Leinöl, Sojaöl, Distelöl, Maiskeimöl und fettreichen Kaltwasserfischen wie Hering, Makrele, Lachs oder Sardine.

Feuer frei für kleine Vitaminbomben

Auch Obst gehört auf den täglichen Speiseplan. Die bunten Vitaminbomben stärken das Immunsystem und sind für den Aufbau von Zellen, Knochengewebe und Blutkörperchen notwendig. Zusätzlich beinhalten sie viele Mineralstoffe, wie Kalium, Eisen und Magnesium. Jedoch gilt es bei Früchten den Fruktosegehalt im Auge zu behalten. Fruktose ist ein Einfachzucker. Er geht schnell ins Blut über und sorgt für schnelle Energiebereitstellung. Während Zitrusfrüchte, Pflaumen, Aprikosen, Erdbeeren, Kiwis, Bananen und Wassermelonen einen moderaten Fruktosegehalt aufweisen, fällt dieser in Datteln, Weintrauben und Sauerkirschen hoch aus. Diese zusätzlichen Kohlenhydrate sollten beim Berechnen der Kalorienzufuhr nicht außer Acht gelassen werden.

Mineralwasser ist mehr als nur ein Durstlöcher

Mit zunehmendem Alter verschlechtert sich das natürliche Durstempfinden, zusätzlich nimmt der Wasseranteil im Körper ab. Sportler ab 40 Jahren haben also einen erhöhten Flüssigkeitsbedarf. Während des Sports verliert der Körper über den Schweiß nicht nur Wasser, sondern auch Salze, sogenannte Elektrolyte. Das führt zu einem Anstieg der Herzfrequenz und der Körpertemperatur, was mit Müdigkeit und Leistungsabfall einhergeht. Da Wasser ohne Elektrolyte nicht im Körper gehalten werden kann, muss bei der Getränkewahl auf eine ausreichende Mineralstoffkonzentration geachtet werden.

Ein Blick auf das Etikett lohnt sich

Zu den wichtigsten Mineralstoffen gehören Magnesium, Calcium und Natrium. Magnesium ist für die Leitfähigkeit der Nerven wichtig und kann bei ungenügender Zufuhr Krämpfe auslösen. Pro Tag sollten 300-400 mg dieses Salzes aufgenommen werden. Ein magnesiumreiches Mineralwasser enthält 200 mg pro Liter. Außerdem benötigt der Körper täglich 800 bis 900 mg Calcium. Dieses sorgt für stabile Knochen und Zähne und eine optimale Erregbarkeit der Muskelzellen. Mineralwasser enthält zwischen 11 und 600 mg pro Liter. Natrium sorgt dafür, dass das Wasser schnell im Körper aufgenommen und verteilt wird. Experten empfehlen 5 g täglich. Diese Menge ist meistens über die Nahrungsaufnahme abgedeckt. Da sich zu viel Natrium ungünstig auf den Blutdruck auswirkt, sollte der Durstlöcher im gemäßigten Seniorensport einen Natriumgehalt von 200 mg pro Liter nicht übersteigen.

Genussvoll durchstarten

Die Nahrungsaufnahme ist lebensnotwendig, sollte aber immer auch als Genuss verstanden werden. Sportler dürfen sich auch hin und wieder kleine Sünden erlauben. Wichtig ist zu verstehen, wie der Körper reagiert und funktioniert. Wer sein Bewusstsein für Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe schärft, stellt die Weichen für ein gesundes und vitales Leben.

Arbeitsmaterialien auf dem DSV-Presseserver

Zusätzliche Informationen zu diesem Thema sowie weitere Pressetexte finden Sie auf unserem [Presseserver](#).



Weitere Informationen finden Sie auf dem DSV-Presseserver:

<http://www.ski-online.de/presse>

Login DSV-Presseserver: presse/presse

Ihr Ansprechpartner:

↓ [Download V-Card](#)

Florian Schwarz
Pressestelle Deutscher Skiverband
Haus des Ski am Erwin-Himmelseher-Platz
Hubertusstr. 1, 82152 Planegg
Telefon: +49 (0)89 85790-238
Telefon: +49 (0)151 121 136 72
florian.schwarz@deutscherskiverband.de

Aktuelle Informationen und Statements präsentiert von der [Deutschen Kreditbank AG](#)



Dieser Service wird bereitgestellt von DSV aktiv und der Stiftung Sicherheit im Skisport (SIS)



Rechtlicher Hinweis

Die uns vorliegenden Informationen zu Ihrer Person werden von uns nur zum Versand des Newsletters erhoben, verarbeitet und genutzt. Datenschutzrechtliche Bestimmungen werden dabei vollumfänglich beachtet. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt zu keinem Zeitpunkt.

Falls Sie diese E-Mails nicht mehr erhalten möchten, schreiben Sie bitte eine E-Mail an pressestelle@deutscherskiverband.de

© 2014 Deutscher Skiverband e.V.