

Auf die richtige Ernährung kommt es an – im Sommer wie im Winter

Wer im Winter mit Spaß und Schwung die Pisten hinunter wedeln oder genüsslich durch die Loipen gleiten möchte, sollte sich auch in der schneefreien Zeit fit halten. Dazu zählt neben einem den individuellen Fähigkeiten angepassten Ausdauertraining auch eine gesunde, bedarfsgerechte Ernährung. Denn richtiges Essen und Trinken fördert nicht nur Gesundheit und Wohlbefinden, sondern steigert auch Leistungsfähigkeit und Konzentration – sei es im Winter auf der Piste oder beim Mountainbiken und Wandern im Sommer.

Ausgewogene Ernährung über das ganze Jahr - für Sportler ausschlaggebend

„Eine ausgewogene Ernährung sollte den Körper mit den wichtigen Hauptnährstoffen – also Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten – sowie Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen versorgen“, erläutert Dr. Bernd Wolfarth, leitender Verbandsarzt des Deutschen Skiverbandes (DSV). Um den Bedarf an den Nährstoffen zu decken, genügt es, einige grundlegende Empfehlungen zu beachten. „Dies gilt für Hobbyskifahrer, wie auch für andere Sportler“, betont Dr. Wolfarth.

Mahlzeitenrhythmus an Belastung anpassen

Gesund und fit ist, wer sich das ganze Jahr über sportlich betätigt und dabei auf eine ausgewogene Ernährung achtet. Wintersportler können im Sommer beim Wandern, Nordic Walking, Schwimmen, Inline Skaten oder Radfahren für die nächste Saison trainieren. Während eines Sporttages sollte der Mahlzeitenrhythmus dabei an die gegebenen Belastungen angepasst werden. Da zum Beispiel ein Mountainbiketag in der Regel früh morgens beginnt und nicht selten bis zu acht Stunden dauert, sind insbesondere folgende Punkte zu beachten:

Rechtzeitig frühstücken

Die letzte Mahlzeit sollte zwei bis drei Stunden vor Beginn der Sporteinheit eingenommen werden. Das Frühstück sollte leicht verdaulich sein, den Körper aber trotzdem mit ausreichend Energie in Form von Kohlenhydraten versorgen. Ideal sind hier Brot oder Brötchen mit fettarmem Belag oder Müsli mit Joghurt.

Kleine Zwischenmahlzeiten erhalten Konzentration und Leistungsfähigkeit

Grundsätzlich ist es beim Sport besser, über den Tag verteilt mehrere kleine Mahlzeiten zu sich zu nehmen, als wenige große. Das erleichtert die „Verdauungsarbeit“ und sorgt dafür, dass der Körper stetig mit der nötigen Energie versorgt wird. „Ein Absinken des Blutzuckerspiegels führt zu Einbußen bei Konzentration und Leistungsfähigkeit“, erläutert Dr. Wolfarth. „Um diesen sogenannten „Hungerast“ zu verhindern, sollten immer wieder kleine Zwischenmahlzeiten eingenommen werden.“ Für den ausgedehnten Sporttag gilt daher: Essen, bevor ein Hungergefühl einsetzt! Ideale Snacks sind Bananen, Müsliriegel oder Fruchtschnitten – sie sind leicht verdaulich, enthalten reichlich Kohlenhydrate und passen problemlos in Rucksack oder Jackentasche.



Optimaler Schutz für Wintersportler mit den DSV-Skiversicherungen! Mehr Informationen unter www.ski-online.de/DSVaktiv

Keine großen, „schweren“ Mahlzeiten

Auf fettreiche, schwer verdauliche Mahlzeiten sollte während des Sporttages verzichtet werden. „Deren Verdauung belastet den Körper unnötig und führt zu Müdigkeit, Konzentrations- und Leistungseinbußen“, warnt DSV-Verbandsarzt Dr. Wolfarth. Für die mittägliche Rast sind zum Beispiel Salate mit Putenbruststreifen oder kleine Portionen mit Nudeln und Tomatensoße besonders gut geeignet.

Abends Speicher für den nächsten Tag auffüllen

Neben dem Frühstück sollte das Abendessen die zweite große Mahlzeit des Tages sein. „Hier müssen die Kohlenhydratspeicher aufgefüllt werden, um so die Grundlage für eine optimale Leistungsfähigkeit am folgenden Tag zu schaffen“, erklärt Dr. Bernd Wolfarth. Um die Muskulatur zusätzlich mit den für die in der Erholungsphase stattfindenden Auf- und Umbauprozesse notwendigen Eiweißen zu versorgen, empfiehlt der DSV-Verbandsarzt pflanzliche Kohlenhydratträger mit tierischen und pflanzlichen Eiweißen zu kombinieren. Gut geeignet sind hier zum Beispiel mit Käse überbackene Nudel-Gemüse-Aufläufe oder Fischfilets mit Gemüse und Reis.

Reichlich und regelmäßig trinken

Von immenser Bedeutung für den Erhalt der Leistungsfähigkeit ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Schon in Ruhe benötigt der Körper durchschnittlich 2,5 Liter Flüssigkeit täglich, wovon etwa 1,5 Liter durch Trinken aufgenommen werden müssen. Beim Sport verliert der Körper durch Schwitzen zusätzlich Flüssigkeit, bei intensiver körperlicher Betätigung können es sogar mehr als zwei Liter pro Stunde sein. „Bereits ein Flüssigkeitsverlust von zwei Prozent des Körpergewichts schränkt die Leistungsfähigkeit deutlich ein“, weiß Wolfarth.

Dr. Wolfarth empfiehlt daher, am Sporttag schon beim Frühstück reichlich zu trinken. „Als Basisgetränke eignen sich Wasser, Frucht- und Gemüsesaftschorlen sowie Kräuter- und Früchtetees. Kaffee sollte nur als Ergänzung dazu verstanden werden.“ Eine halbe Stunde vor Beginn der sportlichen Belastung ist es ratsam, nochmal 0,25 bis 0,5 Liter zu trinken. Um den Flüssigkeitshaushalt auf einem konstanten Niveau zu halten, sollte aber auch während des Sports regelmäßig getrunken werden. Bei Ausdauersportarten wie Mountainbiken, Wandern und Bergsteigen, Nordic Walking, Skilanglauf, Schneeschuh- oder Skitourengehen wird eine Flüssigkeitsaufnahme von etwa 250 ml alle 20 bis 30 Minuten empfohlen. „Grundsätzlich sollte aber immer getrunken werden, bevor sich ein Durstgefühl einstellt“, rät Dr. Wolfarth. Nach dem Sport werden Getränke mit einem hohen Mineralstoffgehalt empfohlen. Das Hauptaugenmerk liegt dabei auf der Versorgung mit Magnesium und Kalium, da Natrium in der Regel ausreichend über die Nahrung aufgenommen wird.

Kein Alkohol während des Sporttages

Alkoholische Getränke sollten während des Sports strikt gemieden werden. „Schon aus Gründen der Sicherheit ist der Konsum von Alkohol während des Sporttreibens tabu, da dies Aufmerksamkeit, Reaktionsfähigkeit und Koordination negativ beeinträchtigt“, mahnt Dr. Wolfarth.

Zudem eignen sich alkoholische Getränke nicht dazu, den Körper mit Flüssigkeit zu versorgen. Im Gegenteil: „Beim Abbau des Alkohols wird dem Körper Wasser entzogen. Darüber hinaus hemmt Alkohol die Regenerationsprozesse nach dem Sport.“

Informationen zu diesem Thema finden Sie auf unserem Presseserver:

Link: www.ski-online.de/presse – Zugang: presse/presse
Pfad Zielordner: DSV_Freizeitsport/02_Themenfelder/02_05_Gesundheit_beim_Sport/02_05_01_Ernährung

Überblick

Zu folgenden Skisportthemen erhalten Sie ausführliche Informationen (Fotos, Texte) über den DSV-Presseserver:

- Sicherheit im Skisport
- Service
- Ausrüstung
- Umwelt- & Naturschutz
- Skigeschichte
- Skitouren & Hochgebirge
- Sport & Schule
- DSV nordic aktiv
- DSV-Skiversicherungen
- Rechtswesen
- Ausbildung
- Sportmedizin
- Seniorensport
- DSV-Wettkampfserien
- Skisport mit Behinderung