

Auf einen Blick: Sportler-Ernährung

Warum ist Ernährung für den Sport so wichtig?

Studien zeigen: Geschickt ausgewählte Ernährungsstrategien verbessern die Leistungsfähigkeit im Wettkampf und die Regeneration nach der sportlichen Belastung. Der Körper ist auch weniger anfällig für Infekte und Krankheiten in den Erholungsphasen, wenn er optimal mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt wird.

Wie ernähren sich Sportler:innen richtig?

Wie du dich beim Sport ernähren solltest, hängt von mehreren Faktoren ab: Treibst du Ausdauer- oder Kraftsport? Wie oft und wie lange sind deine Sporeinheiten? Denn je nach Ausmass und Belastungsform verändern sich Energiebedarf, Trinkmenge und die empfohlenen Mengen an Eiweiss, Kohlenhydraten und Fetten.

Wie berechne ich meinen Energiebedarf beim Sport?

Egal ob du Freizeit- oder Leistungssport treibst: Deine Energieverbrauch hängt von vielen Faktoren ab. Dazu zählen das Alter, Geschlecht, Gewicht, Muskelmasse, die ausgeführte Sportart, der Trainingsumfang und die Intensität des Trainings. Dein Energiebedarf setzt sich aus Grundumsatz, Leistungsumsatz sowie Thermogenese zusammen

Kurz erklärt: Der Grundumsatz ist die Energie, die zur Aufrechterhaltung sämtlicher Lebensfunktionen in Ruhe benötigt wird. Der Leistungsumsatz ist abhängig von der Intensität, Dauer und Häufigkeit des Trainings. Die Thermogenese ist die Energie, die der Körper zur Verdauung von Nahrung verbraucht.

Darf ich mehr essen, wenn ich Sport treibe?

Die meisten Sportler:innen haben einen täglichen Energiebedarf von 1500 bis 6000 Kilokalorien pro Tag – abhängig von der Sportart und der Trainingsintensität. Wer als Freizeitsportler:in weniger als zwei Stunden pro Woche Sport treibt, hat aber keinen nennenswert erhöhten Energiebedarf und sollte daher auch nicht extra futtern.

Wichtig:: Hungern sollst du dagegen auch nicht, denn das verschlechtert deine sportliche Performance!

Eiweissbedarf in der Sporternährung

Eiweisse, auch Proteine genannt, sind wichtige Bausteine von Muskeln, Knochen und Bindegewebe. Für Sportler:innen sind Proteine besonders wichtig, da sie unter anderem Muskelmasse und Muskelkraft verbessern können.

Fachleute für Sporternährung empfehlen täglich 0,8 Gramm Eiweiss pro Kilogramm Körpergewicht. Ausdauer- und Kraftsportler:innen haben (besonders während der Wettkampfphase) einen deutlich höheren Bedarf von etwa 1,2 bis 2,0 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Wie hoch der Eiweissanteil sein sollte, hängt vom Fitnesszustand und Trainingsziel ab und kann individuell angepasst werden.

Tipp:: Teile deine Eiweissportionen auf drei bis vier Mahlzeiten am Tag auf, weil der Körper pro Mahlzeit nur begrenzte Eiweissmengen verwerten kann.

Proteinreiche Lebensmittel sind:

- Die meisten tierische Lebensmittel, besonders Fleisch, Fisch, Eier und Käse
- Bestimmte pflanzliche Lebensmittel, vor allem Hülsenfrüchte wie Soja, Linsen und Erbsen, aber auch Vollkornprodukte, Hafer und Nüsse
- Protein-Shakes und Proteinriegel

Kohlenhydratbedarf in der Sporternährung

Kohlenhydrate bezeichnet man auch als das „Muskelbenzin“ für Sportler:innen. Denn während der sportlichen Belastung holt sich der Körper seine Energie bevorzugt aus Kohlenhydraten.

Bei einer intensiven Trainingseinheit können gut gefüllte Glykogenspeicher für etwa 75 bis 90 Minuten ausreichend Energie bereitstellen. Sportler:innen sollten daher vor und nach dem Training ihre Glykogenspeicher im Muskel auffüllen, um die Muskelmasse zu unterstützen und zu stärken.

Wie viele Kohlenhydrate brauche ich?

Der Kohlenhydratanteil in der Nahrung bei einem gesunden Erwachsenen täglich bei mehr als 50 Prozent liegen. Erst ab einer Stunde Training pro Tag erhöht sich dein Bedarf an Kohlenhydraten.

Aber: Besonders im Ausdauersport sind optimal gefüllte Glykogenspeicher wichtig für die Leistungsfähigkeit. Sportler:innen sollten Kohlenhydrate daher regelmässig – also vor und nach, manchmal auch während der sportlichen Belastung – nachtanken. In den Tagen vor einem Wettkampf oder bei intensiven Trainingstagen, empfehlen Fachleute anteilig mehr Kohlenhydrate zu essen.

Der Unterschied zwischen „guten“ und „schlechten“ Kohlenhydraten

„Gute“ Kohlenhydrate halten lange satt. Sie enthalten viele Ballaststoffe, die langsam verdaut werden. Der Blutzuckerspiegel steigt langsam und nicht zu steil an. Ihr Leistungsniveau bleibt dadurch konstant.

Gute Quellen sind beispielsweise:

- al dente gekochte Hartweizennudeln
- Parboiled- oder Basmati-Reis
- Gekochte und abgekühlte Kartoffeln
- Bissfest gekochtes Gemüse, frische Äpfel, Birnen und Beeren
- Vollkornprodukte und Getreideflocken

Weich gekochte Pasta, Kartoffelpüree, weisser Reis, Süssigkeiten, Kuchen und Limonaden gehören zu den „schlechten“ Kohlenhydraten. Sie lassen den Blutzuckerspiegel schnell in die Höhe schiessen und anschliessend rasant wieder abfallen – beim Sport kann es dadurch zur Unterzuckerung kommen. Ausserdem enthalten „schlechte“ Kohlenhydrate nur „leere Kalorien“, die keine weiteren wichtigen Nährstoffe liefern.

Fette in der Sporternährung

Fett ist neben Eiweiss und Kohlenhydraten ein wichtiger Energielieferant, Träger von fettlöslichen Vitaminen und Bestandteil unserer Körperzellen.

Für Sportler:innen und Nichtsportler:innen gelten die gleichen Empfehlungen wie für gesunde Erwachsene: Der Fettanteil aus der Energiezufuhr sollte täglich zwischen 20 bis 30 Prozent betragen.

Maximal einen Drittel davon sollte aus gesättigten Fettsäuren wie Wurstwaren, Käse, Butter und Fleisch stammen.

Übrigens: Wer zu fettig isst, der beeinträchtigt seine körperliche Leistungsfähigkeit. Denn zu viel Fett verschlechtert die Einlagerung von Glykogen in die Muskeln und belastet den Magen.

Auch für Sportler:innen spielt neben der Fettmenge vor allem die **Fettqualität** eine grosse Rolle. Gesunde Fette (ungesättigte Fettsäuren) stecken beispielsweise in:

- Nüssen, Leinsamen, Chiasamen,
- Lein-, Raps- und Olivenöl
- fettigem Seefisch (Lachs, Makrele, Hering) .

Was und wie viel muss ich als Sportler:in trinken?

Gehe nicht bereits durstig ins Training oder in den Wettkampf. Dauert das Training weniger als eine Stunde, musst du währenddessen nicht unbedingt trinken. Achte aber auf deine Körpersignale: **Trinke dann, wenn du durstig bist**, am besten in kleinen Mengen und in ausreichenden Abständen.

Folgende Getränke eignen sich **während des Trainings** oder eines Wettkampfes:

- **Sporteinheiten, die etwa 60 Minuten dauern:** Hier reicht kohlenensäurearmes Wasser als Getränk völlig aus. Generell gilt: Wer als Hobbysportler:in zwei oder drei Mal pro Woche Sport treibt, hat keinen erhöhten Kohlenhydrat- und Elektrolytbedarf und trinkt gegen den Durst daher besser Wasser oder ungesüsste Getränke.
- **Intensive Belastungen, die länger als 90 Minuten dauern:** Du solltest währenddessen auf hypotone oder isotone Getränke zurückgreifen. Isotone Getränke haben die gleiche Konzentration von Kohlenhydraten und Elektrolyten wie das Blut. Die Getränke enthalten Kohlenhydrate und Kochsalz also in einer Menge, die der Körper zusammen mit der Flüssigkeit optimal aufnehmen kann. Dadurch bleibst du leistungsfähig.

Mein Tipp: Am besten mixt du dein Getränk selbst: Mische zwei Teile natriumreiches Mineralwasser mit einem Teil Apfel- oder Traubensaft – fertig!

Was trinke ich nach dem Sport?

Hast du intensiv und lange Sport getrieben, empfehlen Fachleute, den Natriumhaushalt im Körper wieder aufzufüllen. Das erreichst du durch natriumreiches Mineralwasser sowie mit Bouillon oder Suppen. Das hilft deinem Körper bei der Regeneration

Wie soll ich mich vor dem Training oder dem Wettkampf ernähren?

Sowohl Kraft- als auch Ausdauersportler:innen sollten vor dem Training ihre Kohlenhydratspeicher gut auffüllen, denn aus den Muskeln zieht der Körper später seine Energie.

Fülle bereits am Abend vor einem langen Training oder einem Wettkampf deinen Kohlenhydratspeicher auf. Fachleute empfehlen fettarme Gerichte zum Abendessen. Wer möchte, kann dazu gute Eiweissquellen kombinieren

. Diese Zutaten eignen sich zum Beispiel für eine gesunde Mahlzeit:

- Nudeln mit Tomatensosse
- Kartoffeln
- Gedünstetes Gemüse oder Salat
- Fettarmer Käse, mageres Fleisch oder Fisch

Wann sollte ich vor dem Training essen?

Die letzte grosse Mahlzeit isst du am besten etwa drei Stunden vor dem Sport. Wähle leicht verdauliche Lebensmittel, die den Magen nicht belasten. Dazu zählen beispielsweise Haferflocken mit fettarmer Milch oder Joghurt, Nudeln mit Tomatensosse oder Graubrot mit Käse. Trinke ausreichend Wasser.

Für den kleinen Hunger: Kurz vor dem Training oder dem Wettkampf kannst du leicht verwertbare Kohlenhydrate essen. Dazu zählen etwa Bananen und Fruchtriegel.

Was sollte ich nach dem Training essen?

Egal ob im Kraft- oder Ausdauersport: Als erstes solltest du nach dem Training reichlich Mineralwasser trinken, um die ausgeschwitzten Mineralstoffe wieder aufzutanken.

Wenn du intensiv über mehrere Stunden Sport getrieben hast, ist dein Körper erschöpft und braucht schnell verwertbare Kohlenhydrate, um die Glykogenspeicher wieder aufzufüllen. Dafür eignen sich Bananen, Fruchtriegel, Brötchen mit Marmelade oder Obstsaft. Die Energie dieser Lebensmittel schießt sofort ins Blut und hilft deinem Körper unmittelbar nach dem Training bei der Regeneration.

Etwa zwei bis drei Stunden danach ist der Körper noch mit Reparaturprozessen in den Muskeln beschäftigt. Dabei kannst du ihn unterstützen, indem du eine Mahlzeit mit einem hochwertigen Kohlenhydrat-Eiweiss-Mix isst. Eiweisshaltige Lebensmittel wie Fisch, Geflügel, Milchprodukte und Hülsenfrüchte liefern gute Baustoffe für die Muskeln.

Sporternährung: Was muss ich essen, wenn ich Muskeln aufbauen will?

Kohlenhydrate wirken im Körper durch die Ausschüttung von Insulin anabol, also muskelaufbauend. Am besten isst du Kohlenhydrate und Eiweisse gleichzeitig und innerhalb einer Stunde nach dem Krafttraining. Geeignet sind beispielsweise Bananenmilch, Eierspeisen mit Brot, ungezuckerte Cornflakes, Haferflocken mit Buttermilch, Milch, Quark und Obst.

Auf einem Blick:

	Ausdauersportler	Kraftsportler
Vor der Belastung	Kohlenhydratspeicher auffüllen (120 min vorher: Nudeln/Brot/Reis; 30min vorher: Müsliriegel, Banane)	Energiespeicher auffüllen (Reis mit Hühnchen, Forellensalat, Falafel mit Gemüse)
Während der Belastung	>60 min Wasserzufuhr >90 min Natrium- und Kohlenhydratzufuhr (Isotonisches Getränk, Traubenzucker)	>60 min Wasserzufuhr (eventuell Shakes, isotonische Getränke)
Nach der Belastung	Energie-, Elektrolyt- und Flüssigkeitshaushalt ausgleichen (Vollkornbrot mit Aufschnitt, Joghurt mit Müsli und Früchten, Smoothie)	Energiespeicher auffüllen (Quark mit Früchten, Omelett mit Brot, Hähnchenpfanne)