



Sportlich aktiv

Ernährung und Regeneration

SEITE 40

fit&vital4all

Dass es allgemein wichtig ist, sich gesund und ausgewogen zu ernähren, ist heute für jeden bekannt. Gerade aber im Sportbereich gibt es nach wie vor sehr großen Nachholbedarf was das Thema „Gezielte Ernährung im Sport und im Training“ anbelangt.

Natürlich ist vielen Sportlern und Trainierenden bewusst, dass sie auch auf ihre Ernährung achten sollten – doch meist steckt genau diese Thematik noch in den Kinderschuhen. Damit Sie von nun an entsprechend darüber informiert sind, widmet sich dieser Artikel ganz gezielt dem Thema Ernährung im Sport und insbesondere der Regeneration nach dem Sport.

Ernährung

„5 Mal am Tag Obst und Gemüse“ – so lautet die Ernährungsempfehlung zur gesunden und ausgewogenen Ernährung. Dass jedoch alleine der Vitamin- und Nährstoffbedarf eines Hobby-sportlers schon bei normalem Trainingsaufwand auf die 3-4 fache Menge ansteigt ist jedoch wenig bekannt. Und hier sprechen wir „nur“ von einem Trainingsaufwand von ca. 5-10 Stunden pro Woche. Den meisten Menschen fällt es jedoch schon schwer genug, 5 Portionen

Obst und Gemüse am Tag zu essen. Wenn wir diese Mengen nun auf den Sportler umrechnen würden, bewegen wir uns bei Mengen von 15-20 Stück Obst und Gemüse am Tag. Daran ist schon zu erkennen, dass wir alleine durch die Quantität in unserer Ernährung beschränkt sind. Aus diesem Grund kommt man im Sportbereich schnell zu einem Punkt an dem sich Nahrungsergänzungen anbieten. Um im Sport gut versorgt zu sein, ist als Basis eine gute Grundversorgung des Körpers mit allen Vitalstoffen erforderlich. Dazu zählen auf jeden Fall die bereits oben angesprochenen 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag. Weiters sollte der Fettkonsum in der Ernährung auf maximal 20% gesenkt werden, wobei auf die Verwendung von ungesättigten Fetten (Olivenöl etc.) besonders zu achten ist. Der individuelle Kohlenhydratbedarf ist besonders im Sport immer gesondert zu betrachten und richtet sich sehr stark nach den unterschiedlichen Belastungskomponenten wie der Trainingsdauer, -häufigkeit, und -intensität. Weiters ist hier ein großer Unterschied zwischen Kraft- und Ausdauersport zu machen.

Der Proteinbedarf kann mit 70-100g Protein pro Tag für Frauen und 100-150g Protein pro Tag für Männer angegeben werden. Abhängig

natürlich von Körpergröße sowie Körpergewicht. Diese Mengen können für alle Sportarten angewandt werden. Einzig beim Muskelaufbau sollte der Proteinbedarf deutlich angehoben werden und kann durchaus 2-3g Protein je Kilogramm Körpergewicht betragen.

Regeneration

Wenn wir uns jetzt speziell dem Thema Regeneration nach dem Sport zuwenden dann ist es wichtig, bereits vor dem Sport mit der entsprechenden Nährstoffversorgung zu beginnen. Hierzu unterscheiden wir 4 Grundbausteine der Sporternährung:

- Brennstoffzufuhr
- Auftanken
- Reparatur
- Erholung

Brennstoffzufuhr

Vor dem Sport geht es darum, unsere Speicher aufzufüllen und unserem Körper leicht verfügbare Kohlenhydrate zu liefern: etwa ein ballaststoff- und eiweißreiches Sportlermüsli eine gute Stunde vor Trainingsbeginn (hier ist unbedingt darauf zu achten, dass kein Zucker extra zugesetzt ist) oder auch eine große Banane innerhalb von 30 Minuten vor Trainingsbeginn.

Besonders bei Ausdauersportarten wie Laufen, Radfahren oder Skaten bieten sich auch qualitativ hochwertige isotonische Getränke an. Diese liefern nicht nur schnell verfügbare Kohlenhydrate sondern auch wichtige Elektrolyte, sprich Mineralstoffe, die später beim Training durch Schweiß verloren gehen. Ein ausreichend hoher Anteil an Magnesium und Kalium ist hierbei besonders wichtig. Magnesium wird für viele Enzymaktivitäten gebraucht und Kalium benötigt unser Körper, um ausreichend Flüssigkeit in der Muskulatur speichern zu können. Gute isotonische Getränke enthalten auch antioxidative Vitamine wie zum Beispiel Vitamin A, C und E, die unser Körper später insbesondere für die Regeneration benötigt.

Wichtig ist auch zu wissen, dass die verzweigtkettigen Aminosäuren Leucin, Isoleucin und Valin (auch BCAA genannt) beim Training vermehrt verbraucht werden. Besonders für Sportler ist es daher von zentraler Bedeutung, die essentiellen Aminosäuren in ausreichender Menge zuzuführen. Durch gezielte Substitution kann der frühzeitigen Ermüdung beim Training entgegengewirkt werden. Nach dem Training eingenommen, ermöglichen sie eine raschere Regeneration. Es gibt ein breites Angebot

SEITE 41

fit&vital4all

an Nahrungsergänzungsmitteln am Markt, achten Sie auf die Qualität. Verwenden Sie nur Reinstoffpräparate ohne jegliche Hilfs- bzw. Zusatzstoffe, um allergische Reaktionen zu vermeiden.

Auftanken

Hier geht es darum, dem Körper die verbrauchte Energie und die Nährstoffe wieder zuzuführen. Innerhalb von 30 Minuten nach Trainingsende hat unser Körper eine Phase in der er sämtliche Nährstoffe, die er bekommt, optimal aufnehmen kann. Darum ist es wichtig, ihn in dieser Phase mit schnell verfügbaren Kohlenhydraten zu versorgen. Diese helfen, die Glykogenspeicher in unseren Muskeln, sprich die Energiespeicher unseres Körpers, wieder aufzufüllen. Je schneller und hochwertiger diese wieder gefüllt werden, desto schneller können wir wieder die gleiche sportliche Leistung erbringen. Eine gute Möglichkeit, dies zu tun, ist wiederum Obst. Alternativ können selbstverständlich auch Smoothies getrunken werden. Wer eine längere Ausdauerinheit hinter sich hat, kann hier natürlich auch wieder auf hochwertige Isogetränke zurückgreifen.

Reparatur

Wie der Name schon sagt geht es in dieser Phase darum, die beschädigten und belasteten Muskelfasern zu reparieren. Die Basis für jede einzelne Körperzelle sind Proteine und genau diese benötigt unser Körper jetzt auch. Wichtig hierbei ist allerdings, dass es wieder einen optimalen Zeitpunkt für die Proteinaufnahme gibt – nämlich innerhalb von 1 ½-2 Stunden nach Trainingsende. Im Idealfall bekommt unser sportlicher Körper hier 30g hochwertige, zum Großteil pflanzliche Proteine. Mehr als 30g würde keinen Zusatznutzen bringen, da unser Körper pro Mahlzeit nicht mehr als 30g Proteine aufnehmen kann.

Eine Möglichkeit ist zum Beispiel Cottage Cheese oder Mozzarella, jeweils mit Gemüse. Wer es lieber warm hat, kann auf Hülsenfrüchte

oder Sojabohnen umsteigen und sich z.B. einen Bohneneintopf machen. Noch leichter und wesentlich unkomplizierter ist es natürlich hier auf qualitativ hochwertige Nahrungsergänzungen zurückzugreifen.

Für die optimale Reparatur empfiehlt sich hier ein Proteinshake mit möglichst vielen Nährstoffen wie Vitaminen und ähnlichem. Am besten geeignet sind sogenannte Komponenten-Proteinpräparate – hier sind verschiedene Proteinlieferanten kombiniert. Eine besonders hochwertige Kombination ist etwa Molkeprotein und Sojaprotein – da Molkeprotein sehr rasch vom Körper aufgenommen wird und Sojaprotein langsam resorbiert wird, dafür aber eine lange Substitutionswirkung hat.

Erholung

Bei der Erholung geht es speziell darum, die schädlichen Auswirkungen von freien Radikalen im Sport durch Antioxidantien zu kompensieren und den Körper mit ausreichenden guten Fetten zu versorgen. Freie Radikale entstehen überall dort wo Sauerstoff im Spiel ist und werden durch verschiedene Umwelteinflüsse enorm verstärkt. Je intensiver das Training ausfällt desto mehr freie Radikale werden in unserem Körper gebildet. Wenn diese nicht ausreichend neutralisiert werden, können die verschiedensten unerwünschten Erscheinungen auftreten wie zum Beispiel: ein Leistungsabfall trotz Training, eine deutlich verminderte Regenerationsfähigkeit, ein schlechtes Immunsystem sowie eine beschleunigte Zellalterung und somit eine deutlich geringere allgemeine Leistungsfähigkeit.

Unser Körper stellt Antioxidantien in geringem Maße selbst her. Durch den Sport entsteht jedoch ein derart großer Mehrbedarf, dass diese zusätzlich durch unsere Ernährung zugeführt werden müssen. Antioxidantien helfen, die unerwünschten Effekte der freien Radikale zu neutralisieren und uns dadurch, wenn sie zum richtigen Zeitpunkt in ausreichenden Mengen

zugeführt werden, zu einer deutlich verbesserten Regenerationsfähigkeit zu verhelfen.

Der zweite wichtige Punkt in der Erholungsphase sind die sogenannten „guten“ Fette. Darunter fallen alle einfach und mehrfach ungesättigten Fette wie zum Beispiel Omega 3 und Omega 6 Fette. Diese wirken wie die Schmiere für unsere Gelenke, sind für das gesamte Herz- Kreislaufsystem und unsere Gehirnaktivität wichtig. Am wichtigsten jedoch ist, dass sie dazu beitragen, die belasteten und beschädigten Muskelfasern schneller wieder zu reparieren, was zu einer beschleunigten Regeneration führt.

Beide Ernährungsbestandteile, sprich Antioxidantien und gute Fette, sind sowohl in der Phase des Auftankens als auch in der Phase der Reparatur wichtig und sollten unbedingt durch die Ernährung und/oder durch hochwertige Nahrungsergänzungen aus Reinsubstanzen zugeführt werden.

Abschließend hier nun auch die Aufklärung warum eigentlich die Regeneration so viel mit der Leistungssteigerung zu tun hat. Angenommen Sie machen eine hoch intensive Trainingseinheit, die Sie max. 1 Mal pro Woche durchführen können. Wenn es Ihnen jetzt allerdings durch die gezielte Anwendung der 4 Grundbausteine der Sporternährung gelingt, Ihre Regeneration so zu verbessern, dass Sie 2 Mal pro Woche diese intensive Trainingseinheit machen können, so gehen sich plötzlich 104 Trainingseinheiten, statt nur 52, pro Jahr aus. Und ich denke in diesem Punkt können wir uns einig sein – dies bedeutet definitiv eine wesentlich größere Leistungssteigerung übers gesamte Jahr verteilt.



Stephan Poschik

Diplomierter Personal Fitnesstrainer
Ernährungscoach
Lehrgangsleiter an der Vitalakademie
Österreich
www.ernaehrungssport.com

pure encapsulations®

REINSUBSTANZEN MIT OPTIMALER BIOVERFÜGBARKEIT

pure encapsulations® steht für hochwertige Reinsubstanzen frei von versteckten Zusatzstoffen. Die hypoallergenen Präparate garantieren höchste Qualität von Mikronährstoffen, optimale Aufnahme im Körper sowie maximale Verträglichkeit für sensible Personen und Allergiker.

- ✓ laktosefrei
- ✓ fruktosefrei
- ✓ glutenfrei
- ✓ ohne künstliche Farb- und Geschmacksstoffe

FÜR ALLERGIKER GEEIGNET!

www.purecaps.at