

# Sport und Ernährung

Neben der entsprechenden Vorbereitung durch ein ganzjähriges, sinnvoll gestaltetes Training sollten Sportler auch auf eine gesunde und bedarfsgerechte Ernährung achten. Denn richtiges Essen und Trinken fördert nicht nur Gesundheit und Wohlbefinden, sondern steigert Leistungsfähigkeit und Konzentration, und schafft so die Voraussetzungen, die mitunter langen Sporttage in vollen Zügen und sicher genießen zu können.

## Ausgewogene Ernährung über das ganze Jahr – auch für Sportler ausreichend

„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 diesen Nährstoffen zu decken, genügt es, einige grundlegende Empfehlungen zu beachten. „Dies gilt für Hobbyskifahrer, wie auch für andere Sportler“, betont Dr. Wolfarth. „Eine besondere Ernährung für Sportler ist – mit wenigen Ausnahmen im Bereich des Hochleistungssports – nicht notwendig.“ Einen guten Leitfaden für eine ausgewogene Ernährung bilden hier die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Diesen Leitfaden und weitere Informationen zum Thema finden Sie auf der DGE-Netzseite unter [www.dge.de](http://www.dge.de).

## Mahlzeitenrhythmus an Belastung anpassen

Während eines Sporttages sollte der Mahlzeitenrhythmus an die gegebenen Belastungen angepasst werden. Da zum Beispiel ein Mountainbike- oder Skitag in der Regel früh morgens beginnt und nicht selten bis zu acht Stunden dauert, sind insbesondere folgende Punkte zu beachten:

### Rechtzeitig frühstücken

Die letzte große Mahlzeit sollte idealerweise zwei bis drei Stunden vor Beginn der sportlichen Betätigung 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 (Honig, Marmelade, Käse, Quark) oder Müsli mit Joghurt.

### Kleine Zwischenmahlzeiten erhalten Konzentration und Leistungsfähigkeit

Grundsätzlich ist es beim Sporttreiben 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 DSV-Verbandsarzt 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 Zwischenmahlzeiten sind Bananen, Müsliriegel, Fruchtschnitten. Sie sind leicht verdaulich, enthalten reichlich Kohlenhydrate und passen in Rucksack oder Jackentasche.

Informationen und Bildmaterial zu diesem Thema finden Sie auf unserem Presseserver:

Link: [www.ski-online.de/presse](http://www.ski-online.de/presse) – Zugang: presse/presse  
Pfad Zielordner: 01\_DSV\_Freizeitsport

### Überblick

Zu folgenden Skisportthemen erhalten Sie ausführlich 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

### Vorschau

Ausrüstung/Service: Das muss mit auf eine Wandertour! Was vor Antritt einer Wanderung zu klären und einzupacken ist, und was man beim Wandern unbedingt beachten sollte.

06/11



Optimaler Schutz für Wintersportler mit den DSV-Skiversicherungen! Mehr Informationen unter [www.ski-online.de/DSVaktiv](http://www.ski-online.de/DSVaktiv)

## Keine großen, „schweren“ Mahlzeiten

Auf fettreiche, schwer verdauliche Mahlzeiten sollte während des Sporttages verzichtet werden. Wolfarth: „Deren Verdauung belastet den Körper unnötig und führt zu Müdigkeit, Konzentrations- und Leistungseinbußen.“ Bei der mittäglichen Rast sollte daher auf Kaiserschmarrn, Pommes frites oder Eisbein verzichtet werden, besser geeignet sind z. B. Salate mit Putenbruststreifen oder kleine Portionen mit Nudeln und Tomatensoße.

## 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 schaffen“, erklärt 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 z. B. mit Käse überbackene Nudel-Gemüse-Aufläufe, Fischfilets mit Gemüse und Reis oder Linseneintopf mit Brot.

## Reichlich und regelmäßig trinken

Von herausragender 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 2 Liter pro Stunde sein. „Bereits ein Flüssigkeitsverlust von 2 % des Körpergewichts schränkt die Leistungsfähigkeit deutlich ein“, weiß Wolfarth. „Bei einem Körpergewicht von 70 kg führt also schon ein Flüssigkeitsverlust von 1,4 Litern zu erheblichen Leistungseinbußen“, verdeutlicht der Arzt die Notwendigkeit regelmäßiger, ausreichender Flüssigkeitszufuhr. „Beim Wintersport kommt hinzu, dass der Körper durch die kalte, trockene Winterluft zusätzlich erhebliche Mengen an Wasserdampf über die Atmung abgibt – insbesondere in Höhenlagen.“ Auch solle man sich nicht dadurch täuschen lassen, dass der Flüssigkeitsverlust beim Skilanglaufen oder alpinen Skifahren nicht so offensichtlich ist, wie z. B. beim schweißtreibenden Nordic Walking im Sommer: „Die abgegebene Feuchtigkeit verdunstet in der kalten, trockenen Luft einfach schneller.“



Optimaler Schutz für Wintersportler mit den DSV-Skiversicherungen! Mehr Informationen unter [www.ski-online.de/DSVaktiv](http://www.ski-online.de/DSVaktiv)

Um den Körper ausreichend mit Flüssigkeit zu versorgen, empfiehlt Dr. Wolfarth daher, zu Beginn eines Sporttages schon beim Frühstück reichlich zu trinken. „Als Basisgetränke eignen sich Mineralwasser, Frucht- und Gemüsesaftschorlen sowie Kräuter- und Früchtetees. Kaffee ist natürlich erlaubt, sollte aber nur als Ergänzung dazu verstanden werden.“

Eine halbe Stunde vor Beginn der sportlichen Belastung – also z. B. beim Packen des Rucksacks vor einer Wanderung oder während der Auffahrt mit der Seilbahn – ist es ratsam, nochmals 0,25 bis 0,5 Liter zu trinken. Um den Flüssigkeitshaushalt während des Sporttages auf einem konstanten Niveau zu halten, sollte aber auch während des Sports regelmäßig Flüssigkeit zugeführt 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. „Beim alpinen Skifahren muss es nicht ganz so viel sein. Grundsätzlich sollte aber immer getrunken werden, bevor sich ein Durstgefühl einstellt“, rät Dr. Wolfarth.

Um nicht ständig den Rucksack abnehmen zu müssen, gibt es Trinksysteme für den Rucksack, Flaschenhalter an der Hüfte oder am Rucksackriemen sowie Trinkgürtel, die ein unkompliziertes Trinken auch bei der sportlichen Betätigung ermöglichen.

Gute Sportgetränke sind im Handel erhältlich, können unter Verwendung von Wasser, Kochsalz und Maltodextrin aber auch einfach und preiswert selber gemischt werden.

Nach dem Sport sollten Getränke mit einem hohen Mineralstoffgehalt bevorzugt werden. Das Hauptaugenmerk ist dabei auf die Versorgung mit Magnesium und Kalium zu richten, da Natrium in der Regel in ausreichender Menge 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 seien, wie Wolfarth betont, alkoholische Getränke nicht geeignet, 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 in vielerlei Hinsicht.“

Gegen ein Glas Wein oder ein Weißbier am Abend ist zwar nichts einzuwenden, am besten ist es jedoch, man entscheidet sich für die alkoholfreie Variante: Alkoholfreies Weißbier schmeckt gut, ist kalorienarm und versorgt den Körper optimal mit Mineralstoffen.



Optimaler Schutz für  
Wintersportler mit den  
DSV-Skiversicherungen!  
Mehr Informationen unter  
[www.ski-online.de/DSVaktiv](http://www.ski-online.de/DSVaktiv)