

# 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 alle Hobbysportler“, 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 bieten die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Danach sollten Sie im Wesentlichen folgende Punkte beachten:

- Der Energiebedarf sollte zu 55 bis 60 % aus Kohlenhydraten, zu 25 bis 30 % aus Fetten und zu 10 bis 15 % aus Eiweißen gedeckt werden. Als Kohlenhydratlieferanten eignen sich besonders Brot, Nudeln, Reis und Getreideflocken – am besten Vollkornprodukte – sowie Kartoffeln. Diese Lebensmittel enthalten kaum Fett, sind reich an Vitaminen, Mineral-, Ballast- und sekundären Pflanzenstoffen und liefern gleichzeitig wichtige pflanzliche Eiweiße. Gute pflanzliche Eiweißlieferanten sind auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Erbsen.
- Essen Sie täglich fünf Portionen frisches Gemüse und Obst. So sorgen Sie für eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen, Mineral-, Ballast- und sekundären Pflanzenstoffen.
- Auf Ihrem Speiseplan sollten täglich Milch und Milchprodukte sowie ein- bis zweimal wöchentlich Fisch stehen. Milch und Milchprodukte enthalten neben Eiweiß auch wertvolle Nährstoffe wie Calcium, Seefisch versorgt den Körper zusätzlich mit Jod, Selen – und Omega-3-Fettsäuren.
- Konsumieren Sie Fleisch- und Wurstwaren in Maßen. Wöchentlich sollten Sie nicht mehr als 300 bis 600 Gramm zu sich nehmen. Dabei sind fettarme Produkte zu bevorzugen.
- Achten Sie auf eine fettarme Ernährung. Es reichen 60 bis 80 Gramm Fett pro Tag. Einerseits liefert Fett zwar lebenswichtige, essenzielle Fettsäuren und fettlösliche Vitamine, andererseits ist Fett aber auch besonders energiereich. Daher kann ein zu hoher Fettanteil in der Ernährung zu Übergewicht führen. Zu meiden sind vor allem gesättigte Fettsäuren, da ein Zuviel davon das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht. Bevorzugen Sie pflanzliche Fette, insbesondere solche mit einfach und mehrfach

### 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)

ungesättigten Fettsäuren, wie sie z. B. in Oliven-, Raps-, Sonnenblumen- und Kürbiskernöl sowie in Fisch enthalten sind. Achten Sie auf versteckte Fette, die – oft in Form ungesättigter Fette – in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck und Süßwaren sowie in Fast-Food- und Fertigprodukten enthalten sind.

- Verwenden Sie Zucker und Salz in Maßen. Zucker sowie Lebensmittel und Getränke, die Zucker enthalten, sollten nur gelegentlich verzehrt werden. Würzen Sie Ihre Speisen vor allem mit Kräutern und Gewürzen, weniger mit Salz. Wenn Sie doch einmal Kochsalz einsetzen, verwenden Sie mit Fluorid und Jod angereichertes Salz.
- Achten Sie auf eine schonende Zubereitung. Garen Sie Speisen bei möglichst niedrigen Temperaturen mit möglichst wenig Wasser und Fett. Das schont die Nährstoffe, erhält den natürlichen Geschmack der Lebensmittel und verhindert die Bildung schädlicher Stoffe.
- Nehmen Sie reichlich Flüssigkeit zu sich.

Weiterführende Informationen zum Thema finden Sie auf der Netzseite der Deutschen Gesellschaft für Ernährung 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



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

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

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 oder Frucht-schnitten. Sie sind leicht verdaulich, enthalten reichlich Kohlenhydrate und passen in den Rucksack oder die Jackentasche.

#### 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 zu 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 dafür 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 relativer 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 Dr. Wolfarth. „Bei einem Körpergewicht von 70 kg führt also schon ein Flüssigkeitsverlust von 1,4 Litern zu erheblichen Leistungseinbußen“, verdeutlicht Wolfarth 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 Skitages 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 der Aktivitäten 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 auf Wanderwegen, auf der Piste und in der Loipe ermöglichen.

Während des Sports sollten Getränke gewählt werden, die eine geringe Verweildauer im Magen aufweisen und eine effektive Aufnahme des Wassers im Darm gewährleisten. Getränke mit einem Natriumgehalt von 400 bis 500 mg/l und einem Kohlenhydratgehalt von 40 bis 80 g/l (kein zu hoher Anteil an Mono- und Disacchariden, besser Maltodextrinbasis) erfüllen diese Kriterien optimal, ersetzen die durch den Schweiß verlorenen Mineralstoffe und stabilisieren den Blutzuckerspiegel. 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 hierbei 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 der DSV-Arzt.

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 nichts einzuwenden – am besten ist es, 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)