



SO ESSEN SPORTLER RICHTIG!

Dem ehemaligen Bayern-Profi Franz 'Bulle' Roth wird nachgesagt, er habe in den 70er-Jahren vor einem Europapokalfinale noch mal eben eine Schweinshaxe verdrückt. Dass eine solche Mahlzeit vor sportlicher Betätigung nicht besonders leistungsfördernd ist, ist klar! Doch wissen alle, wie sie es wirklich besser machen können? Teil 2 unserer Beitragsreihe über eine sportgerechte Ernährung befasst sich mit dem 'richtigen Essen'.

Schnitzel mit Pommes und Salat – ab und zu mal ist okay, aber bitte nicht am Spieltag! Schließlich ist es kein großes Kunststück, sich bedarfsgerecht und ausgewogen zu ernähren. Das setzt aber Kenntnisse darüber voraus, was der Leistung eher zu- bzw. abträglich sein kann. Die Basisernährung unterscheidet sich im Grunde genommen nicht von den Empfehlungen der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung).

Kohlenhydrate – das Superbenzin für Top-Leistungen

Die Kohlenhydrate sind ein im Gegensatz zu Fett sehr 'schneller' Brennstoff. Für Sportarten von relativ kurzer Dauer und hoher Intensität sind sie die bestgeeignete Energiequelle. Kohlenhydrate enthalten Zucker, und Zucker wird als Glykogen in den Muskeln abgespeichert. Fußballspezifische Belastungen führen zu einer raschen Entleerung dieser Speicher.

Von wichtiger Bedeutung ist der Zucker auch für das Gehirn. Er ist für geistige Leistungen –

man denke hier insbesondere an den taktischen Bereich – ein nicht zu ersetzendes Kraftstoffelement! Allerdings ist Zucker nicht gleich Zucker: Traubenzucker z. B. 'schießt' ins Blut und ermöglicht einen kurzen Leistungskick, lässt den Sportler dann aber wieder in ein Loch fallen. Besser sind Arten von Zucker, die langsam ins Blut fließen oder gar sickern und dann lange in der Muskelzelle gespeichert werden können (beispielsweise in Getreide, Nudeln, Kartoffeln, Bananen).

Zu Beginn eines Spiels sollten die Kohlenhydratspeicher optimal aufgefüllt sein! In besonders intensiven Trainingsphasen mit vielen intensiven Trainingseinheiten (z. B. in der Saisonvorbereitung), kann es unter Umständen notwendig sein, den Anteil der Kohlenhydrate weiter zu steigern.

Pünktlich und richtig essen!

Unmittelbar vor einem Spiel oder in der Halbzeitpause sollte keine feste Nahrung mehr zu sich genommen werden. Allerdings dürfen Ihre Spieler auch nicht nüchtern und mit einem Hungergefühl in das Spiel gehen. Die letzte große Mahlzeit sollte drei Stunden vor der Belastung zu sich genommen werden. Etwa eine Stunde vorher ist zusätzlich noch eine Banane oder ein Sportriegel hilfreich.

Optimierung des Muskelglykogens

Für die Einlagerung des Zuckers in die Muskelzelle benötigt der Organismus den Mineralstoff Kalium, der in Tomaten, Tomatensauce (daher auch zu Nudeln gut), Paprika, Quark und Früchten enthalten ist. Diese Einlagerung kann weiter verbessert werden durch chromreiche Lebensmittel wie Edamer- und Gouda-Käse, Pilze, Fleisch, Nüsse und Vollkornbrot.

Fette – laufen wie geschmiert!

Fette haben ein negatives Image. Immerhin beginnen viele Menschen erst mit sportlicher Betätigung, weil sie einige davon loswerden wollen. Aber dieses Image wird der Bedeutung der Fette nicht gerecht, denn sie liefern dem Sportler wertvolle Dienste!

Fette sind der mit Abstand größte Energiespeicher. Sie übernehmen ab Belastungen über 1,5 Stunden Dauer die Regie. In größeren Mengen belasten sie allerdings den Verdauungstrakt.

Dabei gilt es, auf hochwertige Fette zu achten: Besonders wertvoll sind die, die aus einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren bestehen (z. B. in Sardinen, Lachs, Tunfisch, Makrele, Hering und Kaltwasserfischen).

Meiden Sie möglichst generell die ‚Transfette‘. Sie werden oft als billige Rohstoffe bei der

Herstellung von Fertigprodukten verwendet. Also bitte Vorsicht bei Backwaren, Fertigsaucen, Gebäck und Fast-Food-Produkten. Leistungsorientierte Fußballer sollten zumindest den Konsum dieser Produkte auf ein Minimum begrenzen.

TIPPS FÜR EINE SPORTGERECHTE ERNÄHRUNG



- Fettarme Wurstsorten bevorzugen (Geflügel/Schinken).
- Mindestens einmal wöchentlich Fisch essen.
- Zum Braten bzw. Backen beschichtete Pfannen und pflanzliche Öle verwenden.
- Zur Herstellung von Salatdressings hochwertige Öle nutzen.
- Anstelle von Sahnetorten auch mal Obstkuchen essen.
- Bei Milchprodukten die fettärmere Variante wählen.
- Möglichst einmal pro Woche kein Fleisch und keine Wurst essen.
- Nüsse sind – in Maßen genossen – kein Problem, sondern sogar gesund!

Themenverwandte Links:

- ▶ Trinken beim Sport – aber richtig!
 - ▶ Fußball kann mehr!
-