



TRINKEN BEIM SPORT – ABER RICHTIG!

Eine sportgerechte Ernährung spielt nicht nur im Spitzenfußball, sondern auch in den unteren Leistungsklassen eine wichtige Rolle. Schon im Kinder- und Jugendbereich sollten die Spieler deshalb lernen, richtig zu trinken und zu essen. Mit dem Trinken befasst sich dabei der erste Teil unserer Minireihe zum Thema.

Flüssigkeit im Fußball

Wasser ist für den menschlichen Organismus von zentraler Bedeutung. Schließlich besteht der Mensch überwiegend aus Wasser. Sportler haben in der Regel sogar einen höheren Wassergehalt als Nicht-Sportler. Der Muskel des Fußballers besteht zu ca. 75 Prozent aus Wasser.

Durst ist ein schlechter Ratgeber!

Eine ausgeglichene Wasserbilanz ist die Voraussetzung für den störungsfreien Ablauf elementarer Körperfunktionen. Dabei sind das Durstgefühl ebenso wie das 'Hineinhören' in den Körper verspätete Warnsignale, so dass bereits ein Flüssigkeitsmangel droht. Der Organismus toleriert einen Flüssigkeitsverlust von etwa 1 Prozent des Körpergewichts, bevor ein Durstgefühl entsteht. Schmerzen oder extreme nervliche Anspannung können zudem das

Durstgefühl unterdrücken bzw. überlagern.

TRINKEMPFEHLUNGEN FÜR FUSSBALLSPIELER



20 bis 30 Minuten vor dem Spiel sollten leistungsorientierte Fußballer etwa 250 ml eines kohlenstofffreien Sportgetränks zu sich nehmen, um das Spiel mit einem optimalen Blutzuckerspiegel zu beginnen. Während des Spiels sollten in etwa 15-minütigen Abständen je 200 ml getrunken werden. Sensibilisieren Sie Ihre Spieler, z. B. in Verletzungspausen die Trinkflaschen am Spielfeldrand zu benutzen!

In der Halbzeitpause sollten die Spieler ebenfalls trinken, jedoch maximal 0,5 Liter, um einen 'Wasserbauch' zu vermeiden. Dieses Trinkverhalten gilt es, in der zweiten Halbzeit fortzuführen. Nach Spielschluss folgt ein sogenannter 'Recovery-Drink'.

BESONDERHEITEN BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN



Kinder haben ein anderes Schwitzverhalten als Erwachsene. Erst mit ca. 8 bis 10 Jahren beginnen sie, 'richtig' zu schwitzen und erreichen erst als etwa 15/16-Jährige die Werte von Erwachsenen. Vor allem Grundschulkindern haben eine schlechtere Hitzetoleranz und können schlechter abkühlen als Erwachsene. Kinder und Jugendliche sollten daher während des Trainings und Spiels besonders viel trinken, vor allem leichte Fruchtschorlen.

Hier gilt: Die im Handel gebotenen Schorlen sind dabei oftmals viel zu süß. Sie sollten unbedingt mindestens zur Hälfte mit kohlenstoffarmem oder -freiem Mineralwasser verdünnt werden! Softdrinks (Cola, Fanta, Sprite) haben im Training oder Spiel nichts zu suchen! Sie sind quasi mineralstofffrei und enthalten Unmengen an künstlichem Zucker, der schwer verdaulich ist und die Leistungsfähigkeit definitiv sofort hemmt!

Für den Trainer gilt: Achten Sie auf ausreichend Trinkpausen (mindestens alle 15 Minuten)! Die Trinkflaschen gehören daher stets zusammen an den Spielfeldrand!

Schweißnass = mineralstoffarm!

Der Flüssigkeitsverlust ist hauptsächlich auf das Schwitzen zurückzuführen. Durch den Schweiß verliert der Fußballer aber nicht nur Flüssigkeit, es gehen auch eine Menge an Mineralstoffen verloren. Da diese wichtige Funktionen im Organismus erfüllen, leidet mit ihrem zunehmenden Verlust die Leistungsfähigkeit des Spielers zusätzlich.

INFO: WAS SOLLTE EIN SPORTGETRÄNK ENTHALTEN?



Der Markt bietet eine große Anzahl an Sportgetränken, die mehrere Aufgaben erfüllen. Die im Schweiß verlorengegangenen Mineralstoffe sowie die Flüssigkeit selbst werden schnell ersetzt, neue Energie wird in begrenzter Menge zugeführt.

Der Zuckergehalt sollte zwischen 20 und 80 Gramm pro Liter liegen, Natrium mit 400 bis 800 mg/l ausgewiesen sein. Außerdem: Kalium bis max. 225 mg/l, Chlorid bis max. 1500 mg/l, Magnesium bis 120 mg/l, Kalzium bis 225 mg/l.

Die Getränke sollten kohlenstofffrei und isoton sein, was bedeutet, dass sie in etwa die gleiche Teilchenkonzentration wie das menschliche Blut aufweisen. Letztendlich spielt natürlich auch der Geschmack eine wichtige Rolle.

Teil 2 unserer Beitragsreihe, der sich mit einer sportgerechten Ernährung befasst, erscheint am Freitag, 12. Februar.

Themenverwandte Links:

- ▶ Alkohol und Sport – Vorbildrolle des U20-Teams
 - ▶ Fußball kann mehr!
-