

Ernährung

ESSEN & TRINKEN AM BERG

WISSENSWERTES ÜBER KOHLENHYDRATE, MINERALSTOFFE UND CO.

TEXT Heike Lemberger



Sportliche Erfolge selbst bestimmen

Ein effektives Gebirgstraining fordert Ihren Körper deutlich intensiver, als wenn die gleiche Einheit im Flachland absolviert würde. Um optimal von den Trainingseffekten profitieren zu können, ist es deshalb wichtig, seine Ernährung auf diese Belastung abzustimmen – und das bereits Wochen vor der Tour. Gehen Sportler mit einem Ernährungsdefizit an den Start, verschärfen sich die Probleme meist im Laufe des Aufenthalts. Aus Unkenntnis über die richtige Sportlerernährung bringen sich viele Sportler um die verdienten Lorbeeren wochenlanger Vorbereitung. Ganz egal, ob nach einem festen Trainingsplan oder nur nach eigenem Ermessen trainiert wird: Der Körper verbraucht Energie und verliert Flüssigkeit und Nährstoffe, die für eine optimale Regeneration wieder aufgefüllt werden müssen. Immerhin kann eine sportgerechte Ernährung bis zu 15 Prozent der Leistung ausmachen! Und wer mag darauf verzichten?

Volle Leistung erfordert ausreichend Brennstoffe!

Sie trainieren regelmäßig und intensiv für Ihre geplante Gebirgstour. In den letzten Tagen haben Sie allerdings gemerkt, dass Sie nach einigen Stunden Training nicht konstant »Power« haben. Woran liegt das? Wer intensiv und täglich trainiert hat einen höheren Bedarf an Kohlenhydraten (KH). Diesen Nährstoff können wir speichern, in Form von Glykogen. Die Glykogenvorräte in der Leber und im Muskel, werden rasch verbraucht. Je mehr Glykogen Sie eingelagert haben, desto länger bringen Sie Leistung auf einem hohen Niveau. Weiterhin wichtig ist, je schneller Sie nach dem Training Kohlenhydrate essen, desto besser werden die Speicher wieder gefüllt. Für jemanden, der fast täglich über 60 Minuten trainiert, ist das äußerst leistungsrelevant. Mit einer normalen Mischkost benötigt der Körper ca. zwei Tage bis die Glykogenspeicher nach einer sportlichen Betätigung wieder aufgefüllt sind. Mit

einer kohlenhydratreichen Ernährung (Brot, Haferflocken, Kartoffeln, Nudeln, Reis, Honig und Obst) schaffen Sie dies in nur einem Tag! Es gilt also, schon zwei Tagen vor einer längeren Gebirgstour auf eine kohlenhydratreiche Ernährung zu achten. Das fängt mit dem Frühstück an und hört beim Abendessen auf.

- Essen Sie eine große Portion Müsli, Haferflocken oder Cornflakes. Tipp: Die Milch saugt das Müsli auf.
- Schneiden Sie Ihre Scheibe Brot immer dick!
- Die warme Mahlzeit besteht aus mindestens 50 % Beilagen, z.B. Kartoffeln, Nudeln, Gnocchi, Polenta, CousCous oder Reis.
- Fügen Sie zu jeder Mahlzeit ein Stück Obst hinzu.

Ohne Wasser läuft nichts!

Wer sich intensiv bewegt, schwitzt! Schwitzen ist wichtig, denn die Muskeln, die sich bei



Foto Sebastian Haag

der körperlichen Aktivität erhitzen, müssen regelrecht abgekühlt werden. Eine optimale Leistung ist ohne eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr nicht möglich. Der beim Höhenttraining gesteigerte Flüssigkeitsbedarf lässt sich am einfachsten mit Getränken mit einem Kohlenhydratanteil von 2% bis 8% decken. Schwitzt der Sportler stark, muss der Natriumanteil höher sein (empfohlen 400-600 mg/l), um eine Leistungsminderung durch Wasserverluste (Dehydration) zu verhindern.

- Beginnen Sie Ihre Gebirgstour nicht mit einem Flüssigkeitsmangel. Bei dem letzten Toilettengang sollte Ihr Urin eine helle Farbe aufweisen!
- Trinken Sie bevor der Durst kommt.
- Trinken Sie regelmäßig alle 20-30 Minuten verteilt ein Glas natriumreiches Mineralwasser gemischt mit Obstsäften im Verhältnis 1:1.

Eiweiß - ein Wiederbelebens-Powerstoff!

Sie wollen in den nächsten Tagen wieder ins Gebirge. Was können Sie tun, damit Sie Ihre sportliche Power über Tage halten können? Sie müssen richtig regenerieren. Ohne optimale Regeneration erreicht man auch keine bestmögliche sportliche Leistungssteigerung!

Das Höhenttraining verlangt eine hohe Ernährungsdisziplin, da Appetit oft nachlässt. Umgekehrt wächst aber der Nährstoffbedarf des Körpers. Ihr Körper verlangt nach Energie aus Kohlenhydraten und Eiweiß. Enzyme, die für die Kohlenhydrateinlagerung in die Muskulatur zuständig sind, sind 15-20 Stunden nach einer sportlichen Betätigung am aktivsten. Bei mangelnder Nahrungszufuhr nach dem Training kann ebenso Ihre Infektionsanfälligkeit erhöht sein. Das bedeutet eine Verlangsamung Ihrer Erholung und Regeneration. Die Trainingseffekte werden dadurch schlechter ausgenutzt. Das muss nicht sein! Direkt nach einer sportlichen Aktivität wird die Regeneration durch eine kohlenhydratreiche Kost kombiniert mit eiweißreichen Nahrungsmitteln gesteigert.

Eine ausreichende Eiweißversorgung ist nach dem Höhenttraining wichtig. Empfehlenswert sind:

- Milchprodukte mit frischem Obst, Honig, Apfelmus, Grütze oder die gekauften gezuckerten Varianten.
- Weißmehlbrötchen mit Hüttenkäse, Quark oder Eiern.
- Brot mit fettarmen Aufschnitt z.B. Pute, Corned Beef, Roast Beef.

Bremsende Ballaststoffe

Sie haben gehört, Ballaststoffe sind gesund und essen gerne Vollkornprodukte, frisches Obst und knabbern zwischendurch gerne an einer Mohrrübe oder Paprika? Das ist wünschenswert und erfreut Ihren Körper mit vielen wichtigen Nährstoffen. Allerdings sollten Sie wissen, dass die Ballaststoffe (unverdauliche Kohlenhydrate) gegessen vor und während einer Gebirgstour Ihre sportliche Leistung mindern können. Es fällt nicht schwer, sich vorstellen, wie der Gurkensalat während einer Skiabfahrt im Magen auf- und abspringt und Sie nur hoffen, dass er doch den unteren Weg einschlagen wird?

Mindestens zwei Stunden vor Beginn Ihrer sportlichen Betätigung sollten ballaststoffreiche Lebensmittel, z.B. Möhren, Gurken, Vollkornprodukte gemieden werden.

- Essen Sie 2-3 Stunden vor einem Training Weiß- Grau- oder Mischbrot mit magerem Schinken oder magerem Käse.
- Auch fettarme Kartoffel-, Nudel- und Reisgerichte eignen sich. Meiden Sie große Portionen an Gemüse (Paprika, Zwiebeln) oder Salat (Kraut, Gurken).
- Eine Stunde davor sollten Sie sich einen kleinen, leicht verdaulichen Kohlenhydratsnack, z.B. eine Banane, Zwieback bzw. Brötchen mit Honig gönnen.

Power auf Dauer: Greifen Sie zur richtigen Zwischenmahlzeit

Die Tour ist anstrengend und lang. Sie haben Ihr Tempo am Berg gefunden, Sie fühlen sich prima und denken »so kann's weitergehen« und dann plötzlich ist er da: der Hungerast, das Loch! Nichts geht mehr wie vorher, man fühlt sich schlapp, muss das Tempo reduzieren, fängt an zu zittern, wird weiß im Gesicht, die Beine fühlen sich ganz flau an, man bleibt sofort stehen. Als Hungerast bezeichnet man den Zustand von völligem Leistungsabfall oder Leistungsstillstand! Die Kohlenhydratreserven des Körpers sind aufgebraucht. Der wichtigste Stoff, der die Ausdauer ermöglicht, ist verbraucht. Der Akku ist leer! Am besten wäre es, jetzt etwas zu essen, was Sie einerseits nicht schwer belastet, andererseits schnell, aber langfristig Energie, also Kohlenhydrate, liefert.

Vergessen Sie nicht kleine Mahlzeiten zwischendurch. Als süße Varianten bieten sich

- Reiswaffeln mit Honig, Fruchtjoghurt, Milchreis
- »Affenbrot«: ein Brot mit Magerquark, Banane und Honig
- Müsliriegel, Russisches Brot, Fruchtschnitten, Trockenobst
- frisches süßes Obst der Saison an.

Als salzige Snacks sind

- Salzstangen, Reiscracker
- Popcorn, Laugenbrötchen mit Schinken oder Kräuterquark
- Studentenfutter empfehlenswert.

Heike Lemberger (Dipl. oec. troph., DSSV-Fitnesstrainerin) leitet die ernährungswissenschaftliche Abteilung am Institut für Sport- und Bewegungsmedizin e.V., Universität Hamburg und ist ambitionierte Läuferin.

