

Fit ohne Kraftriegel und Eiweissdrinks

Marc Mair-Noack, Redaktion saldo

Spezielle Energienahrung bringt Freizeitsportlern nichts. Die normale Ernährung reicht aus – wenn man ein paar Regeln beachtet.

Energydrinks, Kraftriegel oder spezielle Ernährungspläne - wer sportlich etwas leisten will, muss laut Werbung penibel darauf achten, was er isst und trinkt. Eiweissdrinks und Energieriegel sollen beim Muskelaufbau und bei der Fettverbrennung helfen. Doch Hobbysportlern bringt Spezialnahrung laut Experten nichts. Samuel Mettler, Ernährungswissenschaftler am Bundesamt für Sport in Magglingen BE, sagt: Wer nur ab und zu etwas jogge oder aufs Velo sitze, erhalte alle nötigen Stoffe mit der normalen Nahrung.

Ideal ist ein leichter Snack vor dem Training

Proteindrinks für 14 Franken pro Liter oder Sportriegel für 4 Franken kann man also getrost im Regal liegen lassen. Allerdings sollten Personen, die mehrere Stunden pro Woche Sport treiben, einige Ernährungstipps beachten, damit sie sich beim Sport wohler fühlen:

Die letzte grössere Mahlzeit sollte man 3 bis 5 Stunden vor einer längeren sportlichen Leistung zu sich nehmen. Nicht empfehlenswert sind dabei schwer verdauliche Speisen wie Fleisch und Fisch, ebenso Gemüse und Salat. Wichtig ist, auf genügend Kohlenhydrate zu achten. Sie sind die wichtigste Energiequelle für den Körper.

Sind die Kohlenhydratspeicher in den Muskeln gefüllt, kann man über eine längere Zeit sportlich tätig sein. Viele Kohlenhydrate haben Reis, Kartoffeln, Brot oder Teigwaren. Doch nicht alle Kohlenhydrate geben gleich lange Schub. So wirken Cornflakes, Weissbrot, Kartoffelstock oder Traubenzucker weniger lange als Teigwaren, Reis oder Vollkornbrot.

Traubenzucker vor dem Ausdauertraining nützt nichts. Im Gegenteil: Mit dem Traubenzucker steigt der Blutzuckerspiegel rasch an. Der Körper schüttet deswegen viel Insulin aus - zu viel, da der Traubenzucker schnell verbraucht ist. Es entsteht ein Gefühl von Unterzuckerung, die Leistung nimmt ab. Aus diesem Grund wirkt Traubenzucker auch als Hirnnahrung vor längeren Prüfungen kontraproduktiv.

Sport sollte man weder mit ganz leerem noch mit vollem Magen treiben. Daher rät Mettler, vor dem Sport einen leichten Snack wie ein kleines Sandwich, einen Getreideriegel oder eine Banane zu essen.

Besonders wichtig ist es, vor und während dem Sport zu trinken. Doch über die Menge gehen die Meinungen auseinander. Bis vor einigen Jahren riet man, beim Sport besonders viel Flüssigkeit zu sich zu nehmen, auch wenn man keinen Durst hat. Das führte dazu, dass Sportler heute oftmals zu viel trinken und der Salzhaushalt aus den Fugen gerät.

Samuel Mettler empfiehlt dem Hobbysportler, auf sein Durstgefühl zu hören. Für nicht allzu intensive Trainings reicht dafür Wasser oder ungesüsster Tee. Bei härteren Trainings kann es auch gesüsster Tee sein. Auf aufgelöste Vitaminpillen kann man dabei getrost verzichten. Sie bringen keine Extraportion Leistung.

Bei langen sportlichen Tätigkeiten wie Ausdauertraining oder Bergtouren, bei denen man viel Flüssigkeit verliert, muss man neben genug Wasser auf eine ausreichende Salzzufuhr durch die Nahrung achten. Genug Proviant auf einer Bergtour ist also Pflicht.

Wer Sport mit dem Hintergedanken betreibt, Gewicht zu verlieren, sollte um die angebotenen Sportlergetränke in den Fitnessstudios einen grossen Bogen machen. «Die Kohlenhydrate in den Getränken unterdrücken die Fettverbrennung», sagt Samuel Mettler, «daher bringen sie nichts, wenn man abnehmen will.»

Um Muskeln aufzubauen, muss man besonders viel Fleisch essen, heisst es oft. Doch das saftige Steak zum Training ist ein Mythos. Denn der Muskelaufbau lässt sich nicht mit beliebig grossen Mengen an Eiweiss steigern. Die durchschnittliche westliche Ernährung liefert laut Mettler genügend Eiweiss.

Wer nach dem Sport schnell wieder fit sein will für das nächste Training, sollte wiederum eine leicht verträgliche Mahlzeit mit reichlich Kohlenhydraten essen. Ein Wermutstropfen für Bierliebhaber: Die erfrischende Stange sollte man meiden, wenn man gleich wieder weitertrainieren will. Alkohol verzögert die Regeneration der Kohlenhydratspeicher in den Muskeln.