

NUR BEDINGT EIN GEWINN

Sportlerlebensmittel

Grundlagen

Lebensmittel für Sportler werden heute in Supermärkten, Drogerien oder gleich im Fitnessstudio angeboten. Durch ihre Aufmachung erwecken sie nicht selten den Eindruck, dass schon ihr Verzehr die Figur formen und die Muskeln wachsen lassen könnte.



Aber: Der Begriff „Sportlerlebensmittel“ ist gesetzlich nicht definiert. Als Sportlerlebensmittel werden sowohl herkömmliche Lebensmittel als auch Nahrungsergänzungsmittel und diätetische Lebensmittel verkauft. Vorsicht ist bei Sportlerlebensmitteln aus dem Internet geboten. Hier können nicht deklarierte, gesundheitsschädliche Stoffe – ggf. Dopingsubstanzen – enthalten sein.

Bewertung

Wer als Freizeitsportler diese Produkte konsumiert, sollte bedenken, dass sie vor allem den Herstellern etwas bringen – nämlich Geld, denn Sportlerlebensmittel sind für Freizeitsportler überflüssig. Bei einer ausgewogenen Ernährung werden Freizeitsportler mit den benötigten Nährstoffen ausreichend versorgt. Als kohlenhydratreiche, preiswerte Zwischenmahlzeiten eignen sich z. B. belegte Brote, Studentenfutter sowie (Trocken) Obst.

Während man im Freizeittraining gut auf Sportlerlebensmittel verzichtet, kann es in Wettkampfsituationen (z. B. Langstreckenläufen) hingegen von Vorteil sein, auf spezielle Riegel oder Gele zurückzugreifen. Sie versorgen schnell mit Energie und lassen sich u. a. gut transportieren sowie verstauen.



Aber auch hier gilt: Man kann Wettkämpfe auch ohne Sportlerlebensmittel gewinnen und wer zwischendurch einen Energieschub braucht, dem hilft auch eine Banane weiter.



Eiweißpräparate und -konzentrate

Proteine spielen bei der Ernährung eine wesentliche Rolle und sind u. a. als Baustoff wichtig. Sportler haben aufgrund der erhöhten Muskelbelastung im Vergleich zu nicht aktiven Personen einen etwas höheren Eiweißbedarf. Deshalb hält sich unter Sportlern und Trainern die Ansicht, dass Eiweiß der wichtigste Bestandteil der Sportlerernährung ist. Bestimmte Zweige der Ernährungsindustrie nutzen diese Annahme, um Eiweißpräparate gewinnbringend zu verkaufen. Zu bedenken ist auch, dass die durchschnittliche Aufnahme von Eiweiß über den Ernährungsempfehlungen liegt.



Proteinbedarf für verschiedene Belastungen

Der Proteinbedarf weist eine gewisse Spannbreite auf:

Freizeitsportler*	Ausdauersportler*	Kraftsportler*
		
0,8 g - 1,0 g/kg KG pro Tag (mit geringer Trainingsbelastung)	1,2 g - 1,4 g/kg KG pro Tag (mittel bis hartes Training)	1,2 g - 1,7 g/kg KG pro Tag (mittel bis hartes Training oder Anfänger)

KG = Körpergewicht | * weibliche Sportler 10 – 20 % weniger
(Quelle: Raschka/Ruf 2012)

Wer Eiweißpräparate konsumiert, sollte sich der Gefahr bewusst sein, dass diese – insbesondere wenn sie im Internet erworben wurden – mit Dopingsubstanzen verunreinigt sein könnten!

Freizeitsportler brauchen keine Eiweißpräparate, denn mit der normalen Ernährung wird so viel Eiweiß aufgenommen, dass der erhöhte Bedarf für den Muskelaufbau gedeckt wird.

Bewertung

— Menschen, die Eiweißpräparate zusätzlich zu ihrer normalen Kost aufnehmen, riskieren eine Gewichtszunahme, da dann zusätzliche Energie aufgenommen wird. Außerdem werden bei einer erhöhten Eiweißzufuhr die Nieren stärker belastet. In diesem Zusammenhang wird auch das Risiko einer Nierenschädigung diskutiert. Daher sollte die Einnahme von Eiweißpräparaten und konzentraten mit einem erhöhten Flüssigkeitsausgleich einhergehen. Bei überhöhter Eiweißaufnahme erhöht sich gleichfalls die Calciumausscheidung.

Riegel

Für Sportler gibt es im Wesentlichen zwei verschiedene Sorten Riegel auf dem Markt:

- Kohlenhydratreiche Energieriegel
- Eiweißreiche Riegel

Die kohlenhydratreichen Riegel zielen darauf ab, den Körper während oder nach dem Sport mit Energie zu versorgen. Eiweißriegel hingegen sollen Baumaterial für die Muskulatur zur Verfügung stellen.



Bewertung

Da es viele unterschiedliche Riegel auf dem Markt gibt, ist eine pauschale Bewertung nicht möglich. Weil Kohlenhydrate den Körper schnell mit Energie versorgen, sind Kohlenhydratriegel als Zwischenmahlzeit für den Sportler besser zu bewerten als Eiweißriegel. Optimal liefert der Riegel mindestens 75 % der Energie aus Kohlenhydraten. **Für die schnelle Versorgung mit Energie sind jedoch bei Freizeitsportlern Riegel nicht erforderlich, da es auch andere Kohlenhydratlieferanten gibt, z. B. Bananen oder Brot mit Marmelade.**

Manche Riegel sind mit Vitaminen und/oder Mineralstoffen angereichert. Dieses „Mehr“ an Vitaminen/Mineralstoffen ist bei einer ausgewogenen Ernährung nicht erforderlich und kann stattdessen zu einer Überversorgung führen, die gesundheitlich bedenklich sein kann. Einige Riegel enthalten außerdem LCarnitin. Entgegen der in Sportlerkreisen verbreiteten Annahme hat die zusätzliche Zufuhr des im Körper sowieso vorhandenen LCarnitins keine Vorteile bei der Fettverbrennung oder in Bezug auf die körperliche Leistungsfähigkeit.

Empfehlung zur praktischen Umsetzung

Bei sportlicher Betätigung bis zu 90 Minuten Dauer sind Riegel nicht erforderlich. Wenn Sportler dennoch Riegel konsumieren möchten, können im Trainingsalltag ballaststoffreiche Varianten gewählt werden. Diese sind zudem oft kostengünstiger als „feine“ Riegel. Im Wettkampf, vor allem wenn er sich über einen längeren Zeitraum erstreckt, können Sportler ggf. auch von Riegeln profitieren, die oft besser zu transportieren und verstauen sind als andere Lebensmittel. Sie sollten auf feinere Riegel mit hohem Kohlenhydratanteil und geringem Ballaststoffanteil achten, da sie schneller vom Körper aufgenommen werden.

Sowohl im Freizeitsport als auch im Wettkampfsport sind Riegel, die viel Fett enthalten, fehl am Platz. Dies sind z. B. Riegel, die mit einer Fett-, Schokoladen- oder Marzipanglasur versehen sind. Diese Zutaten sollten daher beim Blick auf das Zutatenverzeichnis nicht an erster Stelle zu finden sein. Der Fettgehalt des Riegels sollte so niedrig wie möglich sein und idealerweise nur bis zu 10 Energieprozent ausmachen.

Zu jedem Riegel sollte viel getrunken werden, denn nur durch eine gute Flüssigkeitszufuhr gelangen die Inhaltsstoffe des Riegels schnell zur Muskelzelle.



Gele

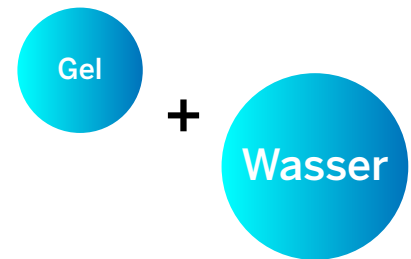
Neben Riegeln sind als weiteres Sportlerlebensmittel Kohlenhydratgele im Angebot. Auch sie dienen dazu, die Energiereserven schnell wieder aufzufüllen. Daher bestehen sie meist aus Maltodextrin, Wasser und Glucosesirup oder Fructose. Zugewetzt sind häufig kleine Mengen an Kochsalz und ggf. Aromen.

Bewertung

Gele sind für Sportler in hochintensiven, lang andauernden Belastungen im Ausdauersport u. a. dann relevant, wenn es schwierig ist, feste Nahrung aufzunehmen, z. B. während eines Marathonlaufs. **In vielen Gelen sind die Kohlenhydrate jedoch so hoch konzentriert, dass zusätzlich ausreichend Flüssigkeit getrunken werden sollte.**

+ Ähnlich wie Riegel haben Gele den Vorteil, dass sie gut zu verstauen und zu transportieren sind und so für Wettkampfsportler praktisch sein können.

— **Im Breitensport bei moderater Belastung sind sie nicht erforderlich.** Auch bei Gelen sollte darauf geachtet werden, dass sie nicht mit Vitaminen und Mineralstoffen angereichert sind.



Zum Weiterlesen

DGE (2001): Stellungnahme des DGEArbeitskreises „Sport und Ernährung“: Proteine und Kohlenhydrate im Breitensport.

Friedrich, Wolfgang (2012): Optimale Sporternährung. Grundlagen für Leistung und Fitness im Sport. 3., erweiterte Auflage. Ballingen: Spitta Verlag

Raschka, Christoph/Ruf, Stephanie (2012): Sport und Ernährung. Wissenschaftlich basierte Empfehlungen und Ernährungspläne für die Praxis. Stuttgart: Thieme Verlag

