

Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention

am Krankenhaus Barmherzige Brüder München - Department der Inneren Medizin I
Leitung: Dipl.oec.troph Monika Bischoff und Dr.med. Gert Bischoff EM/DAEM
Tel. 089 – 1797 2029 zep@barmherzige-muenchen.de www.zep-muenchen.de



Newsletter

Juli 2016

Sportlerernährung

*„Ich mache viel Sport – muss ich deshalb meine Proteinzufuhr steigern?“
- „ Wie viele Kalorien verbrauche ich eigentlich, wenn ich eine Stunde Joggen gehe?“ - „Und was ist eigentlich von Nahrungsergänzungsmitteln im Sport zu halten?“*



Das Thema Sportlerernährung wird seit vielen Jahren immer wieder heiß diskutiert und untersucht – auch in den Medien werden verschiedenste Methoden zur Leistungssteigerung angepriesen.

Doch wie sieht es denn jetzt eigentlich wirklich mit der „Sportlerernährung“ aus?

Generell kann man sagen, dass für Breiten- und Freizeitsportler die allgemeinen Empfehlungen der DGE hinsichtlich einer abwechslungsreichen und vollwertigen Ernährung gelten. Bei Leistungs- und Hochleistungssportlern sollte jedoch eine individuelle Ernährungsstrategie, angepasst an Sportart, aktueller Trainingsphase, sowie Vorgaben und Ziele des Athleten mithilfe ausgebildeter Ernährungsfachkräfte erarbeitet werden.

Energie

Viele Menschen erhoffen sich durch eine Steigerung ihrer körperlichen Aktivität einen Gewichtsverlust und sind dann enttäuscht, wenn dieser nicht eintritt. Um das allgemein zum Abnehmen empfohlene Energiedefizit von ca. 500 kcal zu erreichen, müssen Untrainierte daher vor allem Zeit aufwenden. Pro Woche wären dafür 15 – 20 h Spaziergehen oder 9 – 12 h Walken notwendig. Studien zeigen, dass Tendenzen einer Gewichtsabnahme und einer günstigen Veränderung der Körperzusammensetzung erst ab mindestens 250 – 300 min Ausdauerbelastung in moderater Intensität zu beobachten sind.

Proteinbedarf

In vielen pseudo-wissenschaftlichen Ratgebern wird auf einen erhöhten Bedarf an Proteinen für Sportler hingewiesen, da diese für den Muskelaufbau erforderlich sind. Dies gilt jedoch nur für Leistungs- und Hochleistungssportler. Für Freizeitsportler liegt der Proteinbedarf bei 0,8g/kg Körpergewicht und entspricht damit den Empfehlungen der DGE. Diese Mengen sind sehr gut über eine normale, vollwertige Ernährung zu erreichen. Auch für Leistungs- und Hochleistungssportler ist der Bedarf an Protein nur leicht erhöht (1,2-1,7g/kg Körpergewicht). Für eine Proteinzufuhr von mehr als 2,5g/kg Körpergewicht gibt es bis heute keine wissenschaftlichen Grundlagen.



Kohlenhydratbedarf

Kohlenhydrate sind die Energielieferanten des Sportlers. Sie werden benötigt um bei längeren und intensiveren Trainingseinheiten möglichst lange durchzuhalten. Der Bedarf an Kohlenhydrate ist stark abhängig von der Trainingsintensität und der Trainingsphase. Außerdem ist die Qualität sowie der Zeitpunkt der Aufnahme von besonderer Bedeutung. Für den Freizeitsportler reicht es allerdings zu wissen, dass für leichte Trainingseinheiten der Bedarf bei 3 – 5g/kg/KG liegt, was in etwa den Empfehlungen der DGE entspricht.



Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das **Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention (ZEP)**

Ihr ZEP-Ernährungsteam am Krankenhaus Barmherzige Brüder München

Literatur: Ernährungsumschau; 7/2014: Ernährung des Leistungssportlers in Training und Wettkampf; Aktuelle Ernährungsmedizin 2016: Die besondere Ernährung im Leistungssport – von Freizeit- bis zu Hochleistungsaktivitäten; Mehr Kraft mit Eiweißshakes und Co.? Dr. Claudia Osterkamp_Baerens; Praxis für Ernährungsberatung in Ottobrunn „Abnehmen mit Sport – Effekte, Grenzen und Tipps für die Praxis“

Bilder: <http://files.vitalcenter-oberfranken.webnode.com>; <http://www.slim-style.de/images/kohlenhydrate.jpg>

Tel. 1797-2029

Verfasser: Julia Wolfart