

Die Ernährung



Cola & Limo

Zuckerhaltige Limonaden und Cola enthalten keine Mineralien und Vitamine, sie entziehen dem Körper sogar noch diese wichtigen Stoffe, so dass ein Leistungsabfall eintritt. Das Gleiche gilt natürlich auch für Süßigkeiten in jeglicher Form. Die chemischen Vorgänge hier zu erläutern, würde zu weit führen. Daher hier nur die wesentlichen Punkte: Eine Dose Cola enthält z. B. ca. 40 g Zucker in seiner einfachsten Form. Das entspricht etwa 10 Teelöffeln! Die Werbung will uns suggerieren, dass Zucker mit Energie gleichzusetzen ist. Also könnte man davon ausgehen, dass der Konsum durchaus gesund sein kann. Doch dem ist in keinsten Weise so, denn die Zufuhr von Zucker in dieser Form (auch in Form von Süßigkeiten) bewirkt drei im Sport absolut unerwünschte Effekte:

Energieverlust

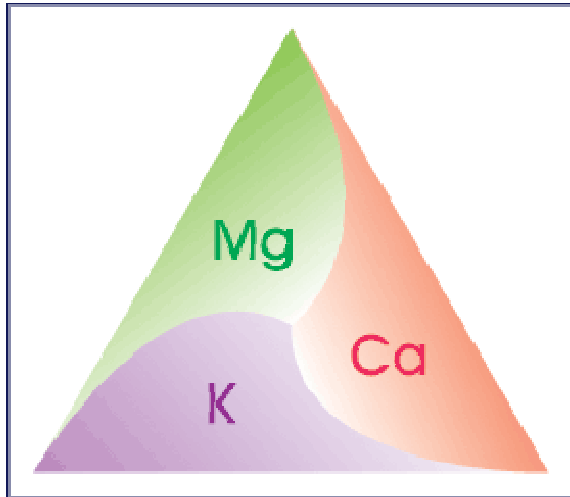
Ein Teil des Zuckers geht schon in der Mundschleimhaut in die Blutbahn über. Dort melden Sensoren dem Gehirn fälschlicherweise einen drastisch erhöhten Blutzuckerspiegel, was einen sofortigen Ausstoß des Hormons Insulin auslöst, um den vermeintlich hohen Blutzuckerspiegel zu regulieren. Resultat dieser Fehlinformation: der vermeintlich zu niedrige Blutzuckergehalt wird noch weiter gesenkt, das Leistungsvermögen also nicht gesteigert, sondern verschlechtert. Bis der Körper seinen Fehler bemerkt und den Normalzustand wieder hergestellt hat, vergeht ca. eine Viertelstunde. Danach ist der Sportler wieder so weit wie zuvor, von Leistungssteigerung keine Spur, aber eine Halbzeit (zumindest im Jugendbereich) fast vorbei. Der Spieler, der sich mit Cola, Süßigkeiten oder reinem Traubenzucker (z. B. Dextro Energen) Energie zuführen will, erreicht damit also genau das Gegenteil.

Elektrolyt- und Vitaminverlust

Zur Verdauung von Zucker benötigt der Körper Mineralien (Elektrolyte) und Vitamine. Da diese bei Snickers oder Cola/Fanta/ Sprite nicht mitgeliefert werden, holt er sie sich aus seinen Vorräten. Diese sind beim Sport knapp und kostbar, denn sie werden vor allem für die Steuerung der Muskelarbeit benötigt. Die Folge ist also Leistungsabfall und Anfälligkeit für Muskelkrämpfe.

Wasserentzug

Zucker ist bekanntermaßen wasserlöslich. Da er in Süßigkeiten und gesüßten Getränken in überkonzentrierter Menge vorliegt, entzieht er dem Körper Wasser (durch Osmose), welches dann in der Blutbahn fehlt. Das Blut wird dadurch dickflüssiger, Energie und Sauerstoff werden somit langsamer in die Muskeln transportiert und Abfallprodukte (z. B. Milchsäure) langsamer abtransportiert. Die Folge sind Leistungsabfall und schnellere Ermüdung.



Was sollte man denn nun zu sich nehmen?

Die von den Eltern gut gemeinten(gesüßten) Tees sind genauso unsinnig. Das optimale Getränk stellt die Apfelsaftschorle dar, die in ihrer Zusammensetzung aus Wasser, Mineralien und Vitaminen dem beim Sport verlorenen Schweiß sehr ähnlich ist. Mit den in einem Liter Schorle enthaltenen ca. 250 kcal kann man zudem den Energiebedarf für ca. 30 Minuten decken. Diese 30 Minuten entsprechen in etwa einer Halbzeit im Jugendbereich. Die bekannten "Sportgetränke" sind auf keinen Fall besser, nur wesentlich teurer! Obst ist während des Spiels oder Trainings sehr gut geeignet, so enthält beispielsweise eine einzige Banane 75 ml Wasser, 25 g Kohlenhydrate, 1,1 g Eiweiß. Zudem sind u. a. Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen enthalten. Ebenfalls die Vitamine A, B1, B2, B3, B6, C, E.

Ganz entscheidend ist eine kohlenhydratreiche Ernährung bereits vor der Belastung, um die Energiespeicher des Körpers möglichst gut aufzufüllen. Spätestens zwei Stunden vor der Belastung sollten allerdings keine größeren Mahlzeiten mehr eingenommen werden, da starke Verdauungsarbeit die Leistungsfähigkeit beeinträchtigt. Kohlenhydrate in Nudeln, Kartoffeln, Brot und Reis werden zwar letztlich auch zu Zucker (Glucose) verarbeitet, allerdings liegen sie hier in einer Form vor, die erst im Verdauungstrakt in Einfachzucker aufgespalten wird und somit keinen Schaden anrichtet, außerdem werden die zur Verdauung benötigten Mineralien und Vitamine hier gleich mitgeliefert. Fettreiche Nahrung (z. B. Pommes Frites) ist zu vermeiden, weil sie nur langsam verdaut wird und den Organismus damit sehr belastet.