

# Sporternährung

Date : 1. Januar 2014

## Sporternährung – Essen für Fitness und Co.

Wer schwitzt, der soll auch Essen, denn ohne Energie mag der Körper keinen Sport treiben. Doch wo kommt sie nun am besten her? Wie viel soll es sein und von was? Auf diese Fragen gibt es für die verschiedenen Sportler höchst unterschiedliche Antworten, die in dieser Rubrik näher beleuchtet werden sollen.

Abhängig ist die Art der Sporternährung unter anderem von:

- Sportart
- Trainingsziel
- Trainingsintensität
- individuellen Ernährungspräferenzen

## Mein Sport, meine Ernährung, meine Leistung



Verschiedene Sportarten stellen ganz unterschiedliche Anforderungen an die Ernährungsweise der Sportler.

**Ausdauersportarten** zeichnen sich durch eine langanhaltende, aerobe Belastung aus. Hier greift der Körper vor allem auf die Glykogen- und Fettreserven zurück. Um einen möglichst reichhaltigen Glykogenspeicher zu bewahren, empfiehlt es sich für Ausdauersportler, kohlenhydratreich zu essen. Die aufgenommene Proteinmenge sollte im Mittel liegen, Fette dagegen reduziert werden. Als ideal erwiesen hat sich daher diese Kombination der Grundnährstoffe:

- ca. 60% [Kohlenhydrate](#)
- 12 – 16% [Proteine](#)

- 24 – 26% [Fette](#)

Die Anforderungen von **Kraftsportarten** an die Ernährung sehen dagegen deutlich anders aus. Für den Muskelaufbau benötigen Kraftsportler wie Bodybuilder oder Kraft-Dreikämpfer viel Muskelmasse. Sie müssen also entsprechend mehr Proteine aufnehmen, um diese aufzubauen. Für die nötige Energie beim Training sorgen Kohlenhydrate. Daher verschieben sich hier die Anteile der Nährstoffe wie folgt:

- 50 – 55 % Kohlenhydrate
- 20 – 25% Proteine
- 20 – 25% Fette

Die Kombination aus beidem bilden **Ausdauersportarten mit hohen Kraftleistungen**. Hier findet im Körper sowohl die aerobe wie auch die anaerobe Energiegewinnung statt. Dadurch verschieben sich gegenüber reinen Ausdauersportarten vor allem Fett- und Proteinanteil nach oben:

- ca. 55% Kohlenhydrate
- 17 – 20% Proteine
- 25 – 30% Fette

Bei **Schnellkraftsportarten** muss der Körper für kurze Momente besonders viel Energie bereitstellen. Ebenso sind Kraftausdauer, Maximalkraft und Koordination gefragt. Hier ist der Glykogenspeicher von besonderer Bedeutung. Der Kohlenhydratanteil ist also recht hoch. Die optimale Zusammensetzung für Schnellkraftsportarten sieht entsprechend so aus:

- ca. 55% Kohlenhydrate
- 18 – 20% Proteine
- 20 – 25% Fette

**Kampfsportarten** bilden in der Ernährung durch ihre spezifischen Anforderungen eine gesonderte Gruppe, da sie Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination kombinieren. In den verschiedenen Trainingsphasen sind daher sehr unterschiedliche Ernährungszusammensetzungen sinnvoll. Mit Ernährungsplänen zur Gewichtsreduktion werden bestimmte Gewichtsklassen angepeilt. Die Aufbaukost bereitet Athleten vor dem Wettkampf vor. Die Normalkost schließlich stellt die Nährstoffe für das tägliche Training bereit. Diese sollte sich wie folgt aufgliedern:

- ca. 50% Kohlenhydrate
- ca. 20% Proteine
- ca. 30% Fette

Ebenfalls eine eigene Gruppe in den Sportarten bilden die **Spisportarten**. Zu Anforderungen in Ausdauer, Schnellkraft und Koordination kommen hier unregelmäßige Belastungsspitzen, die sich aus dem Spielverlauf ergeben. Um im Training und im Wettkampf optimale Ergebnisse zu erzielen, sollte sich die Ernährung so aufgliedern:

- ca. 55% Kohlenhydrate
- 15 – 18% Proteine
- 27 – 33% Fette

## Trainingsziele – So beeinflussen sie die Ernährung



Ebenso wie die Sportart beeinflusst auch Ihr Trainingsziel die optimale Ernährungszusammensetzung. Wollen Sie Muskeln aufbauen? Dann ist eine proteinreiche, fettarme Ernährung empfehlenswert. Wer dagegen Fett abbauen möchte, sollte die Kohlenhydrate in der Ernährung reduzieren. Wollen Sie dagegen sportliche Leistungen für sich selbst oder im Wettkampf erfüllen, müssen Sie in der Ernährung zuvor die Anforderungen Ihres Sportes betrachten.

Bevor Sie sich also Gedanken um Ihre Sporternährung machen, müssen Sie Ihre Trainingsziele klar definiert haben. Andernfalls können Sie Ihre Ernährung nicht für ein effizientes Training abstimmen.

## Ernährungspläne – Essen nach Plan

Für den normalen Breitensportler sind feste Ernährungspläne nur von untergeordneter

Bedeutung. Minutiös abgestimmte Mahlzeiten mit genau definierten Inhalten lohnen sich nur für Wettkämpfer in der Vorbereitung oder in Wettkampfphasen. Dann können Ernährungspläne durchaus leistungsfördernd sein und damit entscheidenden Einfluss auf das Wettkampfergebnis nehmen.

Auch so mancher Bodybuilder kasteit sich mit genau abgezielten Ernährungsplänen in der Hoffnung, noch schneller noch mehr Masse anzusetzen. Die Effekte sind aber zumindest für Freizeitsportler zu gering, als dass sich der darin gesetzte Aufwand lohnen würde. Zu den erhofften Erfolgen gehört nämlich auch ein entsprechend durchgetimter Trainingsplan, den die wenigsten Freizeitsportler in ihren Alltag sinnvoll integrieren können.

Werden die Ernährungspläne etwas lockerer gehalten und mit dem entsprechenden Training kombiniert, bringen sie aber auch Freizeitsportler ihrem Ziel näher. Hier sind sie aber eher eine Orientierung oder ein hilfreicher Leitfaden denn ein festgezurrtes Ernährungskorsett. Daher der Tipp für Freizeitsportler: Planen Sie nicht detaillierter als Sie es auch dauerhaft einhalten können oder möchten. Zu strenge Pläne sind auf Dauer zum Scheitern verurteilt, da irgendwann der Spaß am Training und seinen Begleiterscheinungen wie eben dem Ernährungsplan auf der Strecke bleibt.

Sie möchten mehr über die verschiedenen Gebiete der Sporternährung erfahren? Dann schauen Sie regelmäßig bei uns vorbei. Wir veröffentlichen für Sie immer neue Artikel rund um Ernährung und Sport!