

# Ernährung im intensiven FREIZEITSPORT

**Sport wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus, vermindert Stress und steigert die Leistungsfähigkeit.**

**Diese Effekte treten ein, wenn in der Regeneration nach dem Sport die beanspruchte Muskulatur optimal mit Nährstoffen, Vitaminen und Mineralien versorgt wird.**

Ambitionierte Freizeitsportler, die mehrfach pro Woche eine Stunde oder mehr intensiv trainieren, regenerieren schneller und besser, wenn sie sich gezielt ernähren. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt diesen Intensiv-Freizeitsportlern eine kohlenhydratbetonte Ernährung, mit einer hohen Nährstoffzufuhr aus Obst und Gemüse, Fette sollten nur bei rund 30 Prozent der Gesamtenergieaufnahme liegen. Außerdem ist zu beachten: Kohlenhydrate in Form von

Glukose dienen der Muskulatur als wichtigste Energiequelle. Bereits nach einer Stunde intensiven Sports sind die Speicher in Muskulatur und Leber bis zu zwei Dritteln erschöpft und sollten in den ersten zwei Stunden nach der Belastung wieder aufgefüllt werden. Bei intensiven (Ausdauer-)Belastungen über 90 Minuten werden mit zunehmender Entleerung der Glykogenspeicher zusätzlich bis zu 15% körpereigene Proteine zur Energiegewinnung verstoffwechselt.

## Eiweiß-Angebot

Hier sollten der Muskulatur Kohlenhydrate in Kombination mit Eiweißen angeboten werden. Eine Mahlzeit aus leicht verdaulichen Kohlenhydraten, etwas Eiweiß und



wenig Fett, wie zum Beispiel Ofenkartoffel mit Quark oder Ei, kann der Körper dann schnell und sehr gut verwerten. Viel wertvolles pflanzliches Eiweiß liefern auch Hülsenfrüchte und Getreide. Grundsätzlich müssen sich „Intensiv-Sportler\*innen“ aber keine Sorgen machen, dass sie zu wenig Eiweiß verzehren. Die Zu-

fuhr liegt in Deutschland bei „normaler“ Ernährung ohnehin häufig über der Empfehlung von täglich 0,8 bis ein Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht.

Für eine optimierte Regeneration auch wichtig: Erhöhung der täglichen Trinkmenge. Bereits ohne Sport sollte ein Erwachsener täglich 1,5 bis zwei Liter trinken, ein 70-kg-Läufer verliert zusätzlich bis zu 1,4 Liter Wasser bei einem intensiven Stundenlauf. Über den Schweiß gehen außer dem Wasser auch noch Mineralien (Magnesium, Kalium, Kalzium) verloren. Diese Verluste gilt es zu ersetzen. Als Sportgetränk eignen sich daher besonders natriumreiche (über 200 mg/l), stille Mineralwasser oder Saftschorlen mit einem Drittel Saftanteil. Maximal zwei Stunden nach dem Sport sollte der Flüssigkeitshaushalt wieder ausgeglichen sein. \_\_\_\_\_