

Bedürfen Sportler einer besonderen Nahrung?

Selbstverständlich sollte berücksichtigt werden, dass Sportler aufgrund der zusätzlich verbrannten Energie, einen dementsprechend höheren Energiebedarf decken müssen.

Dabei sollte unbedingt auf eine ausreichende Vitalstoffzufuhr geachtet werden.

Aufgrund der höheren Beanspruchung des Stoffwechsels und Mineralstoffverluste über den Schweiß, können jedoch einige Stoffe zusammengefasst werden, die einer besonderen Beachtung bedürfen:

- **Natrium und Kalium:**
Spielen eine wichtige Rolle bei der Muskelkontraktion
→ Verlust über Schweiß
Natrium in Salz, Oliven, Schnittkäse, Reis
Kalium in frischen Früchten, wie Bananen, Pfirsiche, Aprikosen, Honigmelone
- **Calcium:**
Reguliert die Muskelkontraktionen und ist wichtig für den Kohlenhydrathaushalt
In Jogurt, Käse, grünes Gemüse, wie Grünkohl und Brokkoli
- **Magnesium:**
Wichtig für die Muskelfunktion, die Energiebereitstellung und die Enzymfunktionen
→ Verlust über Schweiß
In Nüssen, Vollkornprodukten, Leinsamen, Spinat, Kohlrabi, Bananen
- **Kupfer:**
Wichtig für den Muskelaufbau, bzw. Reparatur und den Eisenstoffwechsel
In Fisch, Nüssen, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Kakao, Innereien (Leber)
- **Eisen:**
Wichtig für die Muskelarbeit und den Sauerstofftransport
In Rindfleisch, Kalbsfleisch, Hirse, Weizenkeime, Kürbiskerne, Pinienkerne

Durch unsere Lebensart, durch Stressgeschehen und äußere Einflüsse, ist besonders der Calcium-Magnesium-Haushalt bedroht. Hier empfehlen wir unabdingbar die PH-Wert-Kontrolle über den Urinstreifen, der mindestens 1x am Tag PH 7,4 haben sollte. (Dies ist durch natürliche Calcium-Zugabe der Sango-Koralle oder der Lithothamnium-Alge einfach zu erreichen. Maßstab der Einnahmemenge ist wiederum der eigene Körper, der selbst über den PH-Wert Auskunft über den Calcium-Magnesium-Status gibt).

Einige Sportler benötigen eine erhöhte Vitaminzufuhr, die jedoch über eine gesunde und ausgewogene Ernährung optimal gedeckt werden kann.

Zu den wohl wichtigsten Vitaminen zählen:

- Vitamin B1, B2 und B12
Wichtig für die Energiebereitstellung und die Blutbildung.

- Vitamin A, C und E
Wichtig, da durch Sport der oxidative Stressspiegel steigt.
- Vitamin D
Wichtig wegen der gesteigerten Belastung der Knochen und als Vitamin des Lichts.

Da nach dem Sport die Energiespeicher des Organismus erschöpft werden, sollte darauf geachtet werden, diese binnen kurzer Zeit erneut mit wertvollen Nährstoffen zu füllen. Spätestens eine Stunde nach dem aktiven Sport sollte eine Vital-, und Nährstoffdichte Mahlzeit eingenommen werden.

Kraftsportlern wird empfohlen hierbei das Augenmerk insbesondere auf eine ausreichende Zufuhr von Proteinen zu legen, Ausdauersportlern vermehrt auf die der Kohlenhydrate.

- Es kann allgemein bei Sportlern ein erhöhter Proteinbedarf festgestellt werden.
- Dennoch kann kein tatsächlicher und exakter Bedarf berechnet werden. Die Meinungen hierzu gehen teilweise weit auseinander. Ein gesunder Mittelwert der täglichen Proteinzufuhr: 1,4 bis 2g Protein pro Kilogramm Körpergewicht.
- Das Entscheidende ist nicht nur die Menge der Eiweiße, sondern die Qualität. Auch hier gilt: Qualität vor Quantität!
- Synthetische Eiweißherzeugnisse in überbewerteten Shakes oder anderen Fitnessprodukten können vom Körper nicht aufgenommen werden, da unser Organismus allein für die Aufnahme und die Verwertung von natürlichen Substanzen veranlagt ist.
- Zudem sind in den herkömmlichen stark beworbenen Sportler-Nahrungsprodukten wie Proteinshakes, Riegeln oder fragwürdigen Muskelaufbaupräparaten zusätzlich jede Menge weiterer gesundheitsunzutraglicher Stoffe enthalten.
- Nicht selten finden wir Zucker oder schädliche Zuckerersatzstoffe, Füll-, Aroma-, und Konservierungsstoffe auf der langen Zutatenliste.

Für den täglichen Genuss sind vor allem hochwertige pflanzliche Eiweiße geeignet. Dazu zählen:

- Hülsenfrüchte
- Saaten
- Nüsse
- Lupinen-, Reis-, Erbsenprotein