

Braucht der Sportler Nahrungsergänzung?

Brauche ich als Marathonläufer Spezialprodukte wie isotonische Getränke, Vitamin- oder Mineralstoffpräparate? Wahrscheinlich macht sich jeder Sportler früher oder später Gedanken zu diesem Thema. Grundsätzlich ist es so, dass es durchaus möglich ist, als Sportler den Bedarf an allen Nährstoffen zu decken, vorausgesetzt er isst abwechslungsreich, vielseitig und vor allem genug (s. auch „Basisernährung“).

Trotzdem kann es Sinn machen, einen Sportriegel, ein isotonisches Getränk, ein Vitamin- oder Mineralstoffpräparat zu sich zu nehmen.

Vor- und Nachteile von Sportgetränken:

Handelsübliche isotonische Sportgetränke enthalten Kohlenhydrate und Mineralstoffe. Diese Getränke sind so zusammengesetzt, dass sie leicht verdaulich sind und dem Sportler verloren gegangene Energie und Mineralstoffe ersetzen.

Vorteile: praktisch zum mitnehmen (oft in Pulverform), verschiedene Geschmacksrichtungen, idealer Flüssigkeitsersatz während der Leistung.

Nachteile: werden nicht von allen Athleten gleich gut vertragen, teurer als selbst hergestelltes Sportgetränk.

Deshalb: Sportgetränke immer vor einem Wettkampf austesten. In der Regel werden diese besser vertragen, wenn sie stärker verdünnt werden, als auf der Packung angegeben ist.

Vor- und Nachteile von Sportriegeln:

Sportriegel gibt es in einer unglaublichen Vielfalt. Deshalb gilt auch hier: Riegel müssen vor dem Wettkampf ausgetestet werden.

Während der Leistung brauchen wir in erster Linie Kohlenhydrate und Flüssigkeit (bei heissen, längeren Einsätzen auch Salz). Die handelsüblichen Riegel enthalten zusätzlich Mineralstoffe und Vitamine, welche während der Leistung keine zusätzlichen Vorteile bringen.

Vorteile: praktisch zum mitnehmen, verschiedene Aromen und Sorten

Nachteile: hoher Preis, werden nicht von allen Athleten gut vertragen, grosse Auswahl mit verschiedener Zusammensetzung; schwierig die richtige Auswahl zu treffen.

Deshalb: Fettarme Biskuits (Läckerli, Biber, Lebkuchen) sind eine gute Alternative.

Wann brauche ich ein Vitamin-/Mineralstoffpräparat?

Müdigkeit, häufige Erkältungen, schlechte Erholungsfähigkeit, Haarausfall und brüchige Nägel können Zeichen für einen Mangel an Nährstoffen sein. Solche Symptome sollten uns zuerst zu folgender Frage führen: esse ich genügend um meine Leistungen zu erbringen? Habe ich genügend Erholungszeit nach den Trainingseinheiten?

Wenn Sie diese beiden Fragen mit „ja“ beantworten können, und die Symptome trotzdem nicht bessern, macht es Sinn während ein bis zwei Monaten ein niedrig dosiertes Multivitamin-/Multimineralstoffpräparat zu konsumieren.

Es ist völlig ausreichend, wenn das Präparat 50-100 % des Tagesbedarfes an Vitaminen und Mineralstoffen deckt, denn einen grossen Teil Ihres Bedarfes decken Sie mit Ihrer alltäglichen Ernährung ab.

Eisen

Eisenmangel ist bei Sportlern ein verbreitetes Phänomen. Trotzdem sollten Sie nicht einfach Eisenpräparate zu sich nehmen, ohne Ihren Eisenwert zu kennen.

Zeichen eines Mangels sind: Müdigkeit, schlechte Erholungsfähigkeit, Blässe.

Ein Mangel an Eisen muss vom Sportarzt durch einen Bluttest festgestellt und gezielt behandelt werden.

Magnesium

Da Magnesium für die Muskelfunktion wichtig ist, ist dieser Mineralstoff unter Sportlern sehr beliebt und bekannt.

Magnesium hilft einigen Sportlern bei nächtlichen Wadenkrämpfen.

Da sich der Magnesiumspiegel im Körper nur langfristig verändert, bringt es nichts, kurzfristig grosse Mengen Magnesium zu nehmen. Wenn ein Verdacht auf einen Mangel besteht, sollte die Magnesiumzufuhr im Alltag gesteigert werden. Achtung: Magnesium sollte nicht zu hoch dosiert werden, da dies zu Durchfällen führen kann.

Brauche ich während dem Marathon zusätzliche Mineralstoffe?

Mineralstoffe während dem Marathon sind weder nützlich noch sinnvoll. Was Ihnen im Alltag fehlt können Sie nie im Wettkampf ersetzen.

Eine Ausnahme stellt das Kochsalz dar: Da durch den Schweiß viel Kochsalz verloren geht, macht es Sinn, dies zu ersetzen. Vor allem bei Wettkämpfen, welche 4 Stunden und mehr dauern und während Wettkämpfen bei grosser Hitze, hat der Ersatz von Kochsalz einen wichtigen Stellenwert. Kochsalz ersetzt man indem man sein Sportgetränk mit 2 g Salz pro Liter versetzt oder indem man ab und zu einige Schlucke Bouillon trinkt.

Carnitin, Kreatin und Co

Neben den Vitaminen und Mineralstoffen gibt es Substanzen, welche in bestimmten Sportarten eingesetzt werden können. Allerdings wird deren Wirkung oft massiv überschätzt. Für den Breitensportler sind solche Substanzen in der Regel weder sinnvoll noch nützlich. Wollen Sie sich trotzdem vertieft über die eine oder andere Substanz informieren? Unter www.dopinginfo.ch, Rubrik „Supplementguide“ finden Sie mehr Informationen dazu.

Achtung Internetbestellungen

Sollten Sie sich für die Einnahme eines Präparates entschieden haben, bestellen sie dieses nie im Ausland, via Internet. In diesem Fall ist nämlich Ihr Produkt nicht kontrolliert und kann mit Dopingsubstanzen verunreinigt sein.

Halten Sie sich bei der Auswahl Ihres Produktes an anerkannte, bekannte schweizer Sporternährungsanbieter. Somit haben Sie auch Gewähr, dass das Produkt einen hohen Qualitätsstandard aufweist.

Take-Home-Message

In der Regel braucht der Sportler, welcher ausgewogen und genügend isst, keine zusätzlichen Präparate.

Wenn Vitamine oder Mineralstoffe eingesetzt werden, sollten diese in niedriger Dosis konsumiert werden. Achtung: das Kombinieren von verschiedenen Präparaten kann zu Überdosierungen führen.

Wenn Sie im Alltag nicht genügend versorgt sind, nützt eine Supplementierung während dem Wettkampf nichts. Im Zweifelsfall konsultieren Sie eine Sportarzt oder eine dipl. Ernährungsberaterin HF mit Sportererfahrung.

Reissalat maison

Vitamin- und mineralstoffreich für den Alltag

250 g Wildreis-mix in Gemüsebouillon gekocht
4 Baumnusskerne grob gehackt
10 g Mandelstifte
80 g grüne Bohnen gekocht, in mundgerechte Stücke geschnitten
60 g Fetawürfeli
40 g Tomatenwürfeli
Schnittlauch, Petersilie gehackt
1 El Olivenöl
1 El Rapsöl
3 El weisser Balsamico-Essig
2 El Joghurt nature
Salz, Pfeffer

Alle Zutaten mischen, auf einem Teller anrichten
Weizenkeime darüber streuen
Basilikumblätter zur Garnitur