

Ernährung im Sport und Zahngesundheit

Die Basisernährung eines Sportlers entspricht einer gesunden Ernährung nach der Lebensmittelpyramide (s. auch Artikel Basisernährung).

Folgende Empfehlungen wollen wir aber im Hinblick auf die Zahngesundheit besonders betrachten:

Für die Wettkampfvorbereitung gilt Folgendes:

- Genügende Flüssigkeitszufuhr
- Kohlenhydratdepots auffüllen
- Gut verträgliche, leicht verdauliche Speisen auswählen
- Letzte grössere Mahlzeit ca. 4-5 Stunden vor dem Wettkampf

Bei Ausdauerwettkämpfen von mehr als 90 Min. kommt der Ernährung am Vortag vermehrt Bedeutung zu.

Wenn ein Wettkampf nicht länger als eine Stunde dauert, genügt eine Zufuhr von ca. 4 - 6 dl eines gut verträglichen Getränkes (handelsübliche Sportgetränke oder Sirup mit Malto-dextrin).

Bei längerer Wettkampfdauer ist es sinnvoll, zusätzlich Kohlenhydrate z. B. in Form von reifen Bananen, Dörrobst, Zwieback, fettarmen Biskuits (z. B. Lächerli), Griesschnitten oder Kohlenhydratgels zu sich zu nehmen. Die zugeführte Kohlenhydratmenge sollte ca. 40 - 60 g pro Stunde Leistung betragen.

Sofort nach dem Wettkampf leicht verdauliche Kohlenhydrate zuführen (z. B. Süssgetränk, Sportgetränk, Banane, Biber etc.).

Obigen Empfehlungen ist zu entnehmen, dass die Sporternährung äusserst kohlenhydratreich ist. Kohlenhydrate werden beim kauen zum Teil bereits im Mund zu Zucker abgebaut und erhöhen somit das Kariesrisiko.

Auch die Sportgetränke und die häufigen Mahlzeiten sind für die Zahngesundheit nicht unproblematisch.

Untersuchungen von Mettler¹ haben gezeigt, dass der pH-Wert von handelsüblichen Sportgetränken im Bereich von 3 - 4 liegt. Somit sind diese ebenso ungünstig für die Zahngesundheit wie andere Softdrinks.

Eine andere Untersuchung von Hooper² zeigt auf, dass die Beigabe von Calcium zu Softdrinks und Sportgetränken das Risiko von Zahnschmelzerosion massiv senken kann (unabhängig vom jeweiligen Zuckergehalt des Getränks).

Nichtsdestotrotz sind Kohlenhydrate die wichtigsten Energielieferanten für die körperliche Aktivität.

Mit zunehmendem Flüssigkeitsmangel, welcher bei einer sportlichen Leistung entsteht, nimmt auch der Speichelfluss ab - ein zusätzliches Risiko für die Zahngesundheit.

Faktoren in der Sporternährung welche die Zahngesundheit beeinflussen:

- Zwischenmahlzeiten im Alltag
- Zuckerhaltige Getränke
- Kohlenhydratreiche Mahlzeiten zwischendurch
- Kohlenhydratgels, Riegel etc.
- Flüssigkeitsbilanz (verminderter Speichelfluss)
- Häufige kleine Mahlzeiten
- Schwierigkeiten zum decken des erhöhten Nährstoffbedarfs (Protein, Calcium, Fluor)

Praktische Tipps für den Alltag:

- Milchprodukte in die Zwischenmahlzeiten einbauen (Käse, Milch-Früchteshakes, Joghurt mit frischen Früchten.)
- Nüsse integrieren (energie- und nährstoffreich, wenig kariogen)
- Maximal 5 - 6 Mahlzeiten einplanen
- Süssigkeiten nach den Hauptmahlzeiten
- Keine Süssgetränke im Alltag (Ausnahme: Wettkampfvorbereitung)
- Nach jeder Zwischen- und Hauptmahlzeit Mund mit Wasser spülen
- Mineralstoffversorgung optimieren

Literatur: M. H. Williams, Ernährung, Fitness und Sport, Verlag Ullstein Mosby, Berlin

- 1) S. Mettler et al; *Osmolality and pH of sport and other drinks available in Switzerland* Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie, 54 (3), 92-95, 2006
- 2) S. Hooper et al; *"A comparison of enamel erosion by a new sports drink compared to two proprietary products, journal of Dentistry, May 2004"*