

Sporternährung und Zöliakie

Menschen mit Zöliakie vertragen folgende Getreidesorten nicht:

- Weizen
- Roggen
- Gerste
- Hafer

Ein in diesen Getreidearten vorhandener Inhaltsstoff ist das Gluten. Dieser Eiweissstoff löst die Unverträglichkeitsreaktionen aus.

Der aufmerksame Leser der Artikelserie „Ernährung und Sport“ ist sich im Klaren darüber, dass Kohlenhydrate die wichtigsten Energielieferanten für den Leistungssportler darstellen.

Der Verzicht auf die oben genannten Getreidearten ist also für den Sportler nicht ganz unproblematisch. Wenn der Sportler im Trainingslager weilt oder auf eine Verpflegung im Restaurant angewiesen ist, stellt die Deckung des Kohlenhydratbedarfes eine besondere Herausforderung dar.

Weshalb ist das Einhalten der Diät für den Zöliakiebetroffenen so wichtig ?

Die Unverträglichkeit auf die oben stehenden Getreidearten führt zu einer Erkrankung des Darmes. Dies führt zu einer massiven Einschränkung der Darmfunktionen. Eine der wichtigsten Funktionen des Darmes, die durch die Zöliakie betroffen wird, ist die Aufnahme von Nährstoffen.

Wenn der Zöliakiebetroffene glutenhaltige Lebensmittel konsumiert, erkrankt der Darm und kann die Nährstoffe nur ungenügend auswerten. Somit ist die Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen etc. nicht mehr gewährleistet. Dies führt zu einer Mangelernährung und kann sich zum Beispiel in einer Blutarmut äussern.

Da die Nährstoffversorgung somit ungenügend ist, sinkt auch die Leistungsfähigkeit und der Sportler kann nicht mehr seine gewohnten Leistungen erbringen.

Die einzige Möglichkeit, diese Erkrankung zu behandeln, ist das lebenslängliche Weglassen der oben genannten Getreidearten.

Bei konsequent durchgeführter Diät kann der zöliakiebetroffene Sportler uneingeschränkt Spitzenleistungen erbringen.

Praktische Aspekte

Um genügend Kohlenhydrate zuzuführen, ist es notwendig in jeder Mahlzeit genügend Reis, Kartoffeln, Mais oder Hirse einzuplanen.

Brot, Pizza und Gebäck müssen aus glutenfreien Spezialmehlen selbst gebacken werden; verschiedene Anbieter verkaufen auch glutenfreie Fertigprodukte (s. auch www.zöliakie.ch).

Bei allen Fertigprodukten muss die Zusammensetzung genau gelesen werden, um zu vermeiden, dass Spuren von Gluten konsumiert werden.

Die meisten handelsüblichen Sportgetränke sind glutenfrei. Allerdings ist bei einem Aufenthalt im Ausland Vorsicht mit Fertiggetränken geboten. Die einfachste und sicherste Methode, ein glutenfreies Sportgetränk zu konsumieren, ist ein selbst hergestelltes Sportgetränk mit Maltodextrin.

Auf Reisen oder in Trainingslagern ist es wichtig, dass der Sportler genügend glutenfreie Produkte wie Spezial-Riegel, -Toast oder -Brot etc. mitnimmt und auch immer genügend Maltodextrin bei sich hat, um seine Mahlzeiten und Getränke anzureichern.

Reisschnitten

90 g Milchreis
1 Päckchen Vanillepuddingpulver (zum kochen)
3 dl Wasser
1 dl Drinkmilch
¼ TL Salz
45 g Maltodextrin (3 Messlöffel)
ev. 1- 2 TL Zucker
ev. 1 Handvoll Rosinen

Reis in die kochende Flüssigkeit einrühren. Vanillepuddingpulver kalt anrühren und begeben. Maltodextrin unterrühren.

Zu einem dicken Brei kochen und in eine kalt ausgespülte Form giessen. Nach dem Abkühlen in 10 gleich grosse Stücke schneiden und in dünne Lebensmittelsäcklein oder Folie einzeln verpacken.

Die Schnitten eignen sich gut anstelle eines Riegels vor, während und nach der Leistung.

Informationen zur Zöliakie:

- Zöliakie ist eine Unverträglichkeit von Gluten, eines Eiweissstoffes im Getreidekorn.
- Die Erkrankung kann in jedem Lebensalter auftreten.
- Ungefähr eine von hundert Personen ist von Zöliakie betroffen.
- Weitere Informationen zu Zöliakie: www.zoeliakie.ch