

Egon Stingl

Sportgerechte Ernährung im Speziellen vor und während eines Wettbewerbes

Egon Stingl für die Lehrwarteprüfung 2006/07

Sportgerechte Ernährung im Speziellen vor und während eines Bewerbes

Energiebedarf

Dieser setzt sich aus grund- und leistungsbezogenen Verbrauch zusammen. Unter Grundverbrauch versteht man den Bedarf zur Erhaltung der Körperfunktion, abhängig von Größe, Gewicht, Alter, dem Geschlecht sowie der Muskelmasse. Der leistungsbezogene Verbrauch ist abhängig von der jeweiligen Belastung. (Sport, Arbeit, ...) Im Zuge der Ernährung sollte dieser Energiebedarf in etwa eins zu eins wieder zugeführt werden.

Die einzelnen Bestandteile der Ernährung:

Kohlenhydrate als wichtigster Energieträger für Sportler, sie werden als Glykogen in der Leber sowie Muskeln gespeichert. Je größer die Speicher, umso leistungsfähiger ist der Sportler.

Um dies zu erreichen sollte nach erbrachter Leistung der geleerte Speicher in Form von Zucker (da dieser sehr effektiv in Glykogen umgewandelt wird) zugeführt werden, am besten Maltose, Honig oder Traubenzucker.

Einige Stunden später eignet sich Reis, Kartoffel, Vollweizenprodukte, Bananen und Müsli. Bei den darauffolgenden Tagen empfiehlt sich kohlenhydratarme Nahrung zB.: Joghurt, Obst, Gemüse, da Überschuss in Fett umgewandelt wird und als Reserve die uns gut bekannten Fettpolster ergibt.

Eiweiß wird zu sämtlichen Aufbau von Körpersubstanz benötigt. Faustregel für den Mindestbedarf ein Gramm je Kilogramm Körpergewicht. Circa die Hälfte sollte tierisches Eiweiß sein (Fleisch, Milchprodukte), da sie vom Körper nicht produzierbare essenzielle Aminosäuren enthalten. Achtung beim Muskelaufbau wird mehr Eiweiß benötigt.

Fette sind die größten Energieträger. In etwa 25 % in der Nahrung sind ausreichend. Speziell in Europa und Amerika ist der Anteil in Form von versteckten Fetten (Schoko, Wurst, Käse, Chips) meist zu hoch.

Vitamine sind für den Stoffwechsel sowie das Immunsystem von höchster Bedeutung. Sehr wichtig bei hohem Schweißausstoß gehen viele Vitamine verloren, dementsprechend in Form von Obst und Gemüse wieder zuführen.

Mineralstoffe sind unabdingbar für den Körperaufbau, dessen Erhaltung sowie Funktion. zB.: Natrium für Zeldruck und Muskelreizbarkeit oder Magnesium zur Energiebereitstellung.

Wasser ist Hauptbestandteil mit 60 % des Körpers. Wichtig ausreichende Zufuhr bei körperlicher Belastung (mindestens 2 ½ Liter pro Tag). Zum Ersetzen verlorener Mineralstoffe ist Mineralwasser sehr geeignet. Als Richtwert empfehlen sich circa 150 Milliliter alle 15 Minuten.

Zusammengefasst für Bahngolfer sollte die Aufteilung der Nahrung sich in etwa bei:

- 60 % Kohlenhydrate
- 15 % Eiweiß
- 25 % Fett
- Reichlich Vitamine und Mineralstoffe

bewegen.

Zur Ernährung vor bzw. während des Wettkampfs ist zu bedenken Essverhalten schon in der Trainingszeit ausprobieren, kleine Portionen essen, dafür mehrmals ebenso beim Trinken. Bei eventuellen Auslandseinsätzen als verträglich bekannte Rationen mitführen.

Vorwettkampfernährung

Im Zeitraum drei bis sieben Tage davor sollte stark kohlenhydrathaltig sein. Zum Auffüllen der Glykogenspeicher, um die Ausdauerleistung zu verbessern. Sowie Energiebereitschaft während des Wettkampfs zu sichern. Das heißt Nudeln, Kartoffel und Reisgerichte sind bestens geeignet. Hier ist anzumerken, während des Wettkampfs kann eine falsche Ernährung nicht mehr wettgemacht werden.

Ernährung während der Aufbauphase

In dieser Phase sollte der Kohlenhydratvorrat immer ausgeglichen werden, in vermehrter Weise Eiweiß auf dem Speiseplan stehen. Im Besonderen tierisches Eiweiß zur Muskelbildung. Idealerweise magere Fleischgerichte sowie Milchprodukte. Achtung: dabei ist auf die erhöhten unerwünschten Begleitstoffe wie Fett und Cholesterin zu achten.

Wettkampfernährung

Mindestens zwei bis drei Stunden vor dem Start die letzte große Mahlzeit da ein voller Magen die Zwerghatmung behindert und außerdem ein arbeitender Magen die optimale Blutversorgung der Muskeln behindert. Ebenso schlecht wäre ein leerer Magen, da dies mit einem gesenkten Blutzuckerspiegel einhergeht. Ideale Lebensmittel während der Wettkampfzeit sind Müsliriegel, Rosinen, Weintrauben, Vollkornprodukte, Joghurt und Obst. da diese dem Blutzuckerspiegel im Gegensatz zu Traubenzucker langsam aber gleichmäßig steigern.

Als Regel zur Wettkampfernährung, wenig Eiweiß, Fett und Ballaststoffe aber viele Kohlenhydrate in Form von mehreren kleinen Portionen. Es soll kein Hungergefühl entstehen, jedoch auch kein Vollegefühl die Müdigkeit zur Folge hätte.

Nachwettkampfernährung

Hierbei sei zu beachten, dass die verbrauchte Energie möglichst im Anschluss an den Wettkampf erneuert wird und der Körper beim Entspannen unterstützt wird.

Zum Abschluss sei gesagt bewusste Ernährung im Bewerb, ebenso wie im Alltag erhöht die Leistungsfähigkeit von Körper und Geist. Als positiver Nebeneffekt senkt sich das Risiko von Zivilisationskrankheiten und erhöht die persönliche Lebensqualität.