

Trainingsfortschritte und Matchleistung können durch eine der sportlichen Leistung angepasste Ernährung wesentlich unterstützt werden. Die Ernährung liefert Energie, beschleunigt die Erholung und sorgt für Wachstum. Und das Beste: Eine kluge Ernährung ist nicht kompliziert! In diesem Dossier werden die wichtigsten Fragen zum Thema Ernährung beantwortet.

Ernährungspyramide



Schweizer Lebensmittelpyramide ©Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Bundesamt für Gesundheit BAG / 2011

Die Lebensmittelpyramide liefert Empfehlungen für Erwachsene für eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Lebensmittel der unteren Pyramidenebenen werden in grösseren, solche der oberen Ebenen hingegen in kleineren Mengen benötigt. Auch Sportler können sich an dieser Pyramide orientieren.

Woher kommt die Power?

Unihockeyspieler brauchen Energie. Kohlenhydrate liefern diese Energie. Der Energietank des Spielers (die Kohlenhydratspeicher in der Muskulatur) muss jeden Tag wieder neu gefüllt werden. Die wesentlichen Energielieferanten im Unihockey sind Getreideprodukte wie z.B. Müesli, Teigwaren, Reis, Brot, Mais oder Kartoffeln.

Wie viel Energie benötige ich?

Je länger, je häufiger und je intensiver trainiert oder gespielt wird, umso wichtiger sind die kohlenhydrathaltigen Lebensmittel. So dürfen es nach intensiven Trainings auch grössere Portionen sein.

Spielt es eine Rolle, wann ich esse?

Definitiv! Wer eine leckere, grosse Mahlzeit eine Stunde vor einem intensiven Training isst, kann Bauchschmerzen kriegen oder muss sich sogar übergeben. Als Faustregel gilt: Die letzte richtige, aber leicht verdauliche Mahlzeit sollte ca. 3-4 Stunden vor dem Training/Match gegessen werden. Kurz vor der Belastung hat es bei Bedarf auch noch Platz für eine kleine Zwischenverpflegung. Leicht verdaulich bedeutet: Nicht zu fettig und wenig Ballaststoffe.

Auch nach der Belastung ist es entscheidend, wann gegessen wird. Wer gleich (max. 15 Minuten) nachher etwas Kohlenhydrat- und Proteinreiches zu sich nimmt, regeneriert schneller. Mannschaften im Leistungssport verwenden oft sRegenerations-Shakes%um die Erholung sofort einzuleiten und um die Zeit zur nächsten richtigen Mahlzeit zu verkürzen.

Ich will Muskeln aufbauen, was muss ich tun?

Alleine mit der Ernährung geht dies bestimmt nicht . auch wenn dir gewisse Produkte (Proteinshakes) dies versprechen. Muskeln müssen intensiv belastet werden, um zu wachsen. Ergänzungsnahrung kann allenfalls helfen, die Ziele zu erreichen. Dabei haben sich Proteinshakes mit Kohlenhydraten als ideal erwiesen. Zu beachten ist auch, dass genetische Voraussetzungen einen wesentlichen Teil dazu beitragen, ob jemand schnell an Muskeln zulegt oder nicht. Wichtig zu wissen ist auch, dass es nicht möglich ist, gleichzeitig Gewicht zu verlieren und Muskeln aufzubauen.

Wie viel soll ich am Tag trinken?

Es wird empfohlen pro Tag mindestens zwei Liter Wasser zu trinken. An Trainings- und Spieltagen zusätzlich so viel, wie über das Schwitzen verloren geht. Dies ist jedoch sehr unterschiedlich . je nach Jahreszeit und Trainingsintensität. Wichtig ist, nicht bereits durstig in ein Spiel zu gehen. Flüssigkeitsdefizite kann man während des Wettkampfs kaum ausgleichen. Am besten gewöhnt man sich an, zwischen jedem Einsatz zwei bis drei Schlucke zu trinken. Wichtige Voraussetzung dafür ist, dass jeder seine Trinkflasche immer dabei hat. Dies mindert auch die Ansteckungsgefahr bei Grippewellen.

Wasser oder Sportgetränk?

Spieler, die ein bis zwei Mal pro Woche trainieren oder einen Match haben, trinken am besten Wasser oder nicht gesüsste Getränke wie Früchtetee. Wer häufig und länger trainiert, kann auch ein Sportgetränk einsetzen (z.B: Isostar, Powerade, Gatorade etc). Die darin enthaltenen Kohlenhydrate liefern dem Körper zusätzliche Energie. Aber: Sportgetränke machen ausserhalb des Trainings keinesfalls Sinn!

Sind Nahrungsmittelergänzungen (Supplemente) sinnvoll?

Einige Supplemente können eine qualitativ gute Sporternährung ergänzen aber niemals ersetzen. Sie sollen nur das letzte kleine Mosaiksteinchen in der Ernährung sein. Gute Erfahrungen wurden insbesondere mit Regenerations-Shakes und Sportriegeln gemacht. Breitensportlern ist aber von teuren, energiereichen Supplement-Produkten abzuraten. Mit einer gesunden, ausgewogenen Ernährung kann hier viel mehr Nutzen generiert werden.

Wie steht es mit Kreatin?

Bei erfolgsorientierten Spitzensportlern kann Kreatin unter gewissen Umständen leistungsfördernd sein. Wichtig ist allerdings, dass die Kreatin-Supplementierung unter Aufsicht einer Fachperson (Ernährungsberater, Arzt) geschieht. Auch der Trainer sollte

unbedingt davon wissen. Kindern, Jugendlichen und Breitensportler wird von einer zusätzlichen Kreatin-Zufuhr abgeraten.

Wie sinnvoll sind Süssgetränke und Energydrinks?

Cola und Energydrinks sind keine Sportgetränke. Sie enthalten zu viel Zucker und sind nicht für eine optimale Kohlenhydrat- und Flüssigkeitsversorgung ausgelegt. Problematisch ist auch der unkontrollierte Konsum im Alltag. Dadurch nimmt man sehr viel Zucker und Koffein zu sich, was nicht gesund ist.

Bei Erwachsenen ist es gegen Ende einer Partie aber durchaus sinnvoll, geschüttelte Cola zu verwenden. So kann man den Blutzuckerspiegel noch ein letztes Mal in die Höhe jagen und seine letzten Energiereserven anzapfen.

Ein Bier ersetzt die Mahlzeit nach dem Training, oder?

Diese landläufige Weisheit ist völlig aus der Luft gegriffen. Alkohol hat zu viele negative Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit als dass es die durchaus guten Bestandteile des Bieres gutmachen könnte.

Ich will lieber 15 Minuten länger schlafen, dafür verzichte ich auf ein Frühstück. Ist das sinnvoll?

Ganz bestimmt nicht! Das Frühstück nimmt in unserer Gesellschaft leider den letzten Rang in der Wichtigkeitsrangliste der Mahlzeiten ein. Eigentlich müsste es aber umgekehrt sein. Früchte, Eier, Müesli, Brot, Fleisch, Butter etc. Davon kann man am Morgen kaum zu viel essen.

Zu Mittag esse ich immer Fastfood oder Pizza. Ist das gesund?

Fastfood und salzige Snacks enthalten zwar viel Energie, aber leider auch zu wenig Nahrungsfasern, Vitamine und Mineralstoffe. Deshalb: Energiereiche Fastfood-Gerichte und Snacks nur gelegentlich konsumieren und mit Salat und Früchten kombinieren, kleine Portionen wählen, Wasser anstelle von Süssgetränken trinken und langsam essen.

Ich bin Vegetarier, kann ich trotzdem erfolgsorientiert Unihockey spielen?

Vegetarier müssen die Lebensmittelauswahl noch bewusster gestalten. Als Fleischersatz sollten andere Eiweissquellen regelmässig verzehrt werden (z.B. Tofu, Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Eier). Von einer veganen Lebensweise wird von der Schweizer Gesellschaft für Ernährung dringend abgeraten. Für Sportler sowieso. Eine hilfreiche Seite für Vegetarier im Sport: http://www.sfsn.ethz.ch/PDF/Hot_Topics/HotTopic02_Vegtarismus.pdf

Was ist zu tun, wenn ich vor lauter Nervosität nichts essen mag?

Hier ist es wichtig, sich nicht auch noch wegen dem ausgelassenen Essen weiter nervös machen zu lassen. Ernährung kann man auch trainieren. Flüssige Mahlzeiterersatzprodukte stellen eine Alternative dar, wenn festes Essen vor dem Wettkampf nicht vertragen werden. Kleine Portionen von Früchten oder Riegeln kurz vor dem Sport liefern ebenfalls Energie und können meist schnell und einfach runtergeschluckt werden.

Was soll ich tun, wenn ich einen Hungerast habe?

Bei einem Hungerast (Hypo)sackt der Blutzuckerspiegel ab und es kommt zu Schweissausbrüchen, Zittern und Schwindel. Die Leistung kann dadurch nicht mehr erbracht werden. Die rechtzeitige Zufuhr von geeigneten, schnell verfügbaren Kohlenhydraten

während des Sports, ist das beste sGegenmittel%(z.B. Kohlenhydratgel, Schokolade, Traubenzucker, Banane etc).

Ist es sinnvoll, in den Pausen zu essen?

Ja, kleine, mundgerechte Portionen sind sinnvoll. Idealerweise Früchte (Bananen, Äpfel, Orangen), Biberli, Baslerlackerli, Riegel, getrocknete Früchte etc. Wichtig ist vor allem auch, genügend zu trinken.

Sind Traubenzucker ein gutes Erfolgsgeheimnis?

Traubenzucker liefern sehr schnell verwendbare Energie in Form von Zucker. Dementsprechend schnell kann es aber auch wieder bergab gehen mit dem Blutzuckerspiegel (->%Hungerast%). Somit sollen Traubenzucker erst kurz vor Ende der Belastung eingesetzt werden.

Was soll man an Turnieren mit zwei Spielen essen?

Sandwiches, Riegel, Früchte oder allenfalls gar ein wenig Teigwarensalat sind gute Zwischenverpflegungen. Von Hotdogs, Nussgipfel und Süssgetränken ist abzuraten.

Wo kann ich weitere Informationen zum Thema Ernährung finden?

Auf der Webseite der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung sind zahlreiche Tipps und Tricks rund um die Ernährung allgemein verfügbar. <http://www.sge-ssn.ch/de/>

Antidoping Schweiz hat einen webbasierten, informativen Supplementguide. Falls Nahrungsmittelergänzungen eingesetzt werden, lohnt sich ein Blick auf diese Seite ganz bestimmt: <http://www.antidoping.ch/de/medicine/supplements/supplementguide/>

Das sSwiss Forum for Sport Nutrition%bietet allerlei praktische Tipps zur Ernährung. Diese sind vor allem an Leistungssportler gerichtet: <http://www.sfsn.ethz.ch/sportnutr>

Coolandclean hat gute Unterlagen zu Ernährungsthemen für Trainer auf der Webseite aufgeschaltet: <http://www.coolandclean.ch/de/desktopdefault.aspx/tabid-5006>

Wichtig: Die Werbung überbietet sich mit Superlativen zu den einzelnen Produkten (vor allem Muskelaufbau und Sportgetränke). Alles ist unverzichtbar%und sDIE Lösung zu mehr Muskelmasse%. Ob ein Produkt aber wirklich den beschriebenen Effekt hat, sollen neutrale Fachpersonen beurteilen! Die aufgezählten Webseiten sind allesamt neutral.