

Fair und sauber – mit «cool and clean»

Ernährung: Einfach und effektiv!

Trainingsfortschritte und Leistungen an einem Wettkampf werden durch eine gezielte Ernährung positiv beeinflusst. Die Ernährung liefert Energie, beschleunigt die Erholung und sorgt für Wachstum. Und das Beste: Eine sinnvolle Ernährung ist einfach.

Das Prinzip der Sporternährung

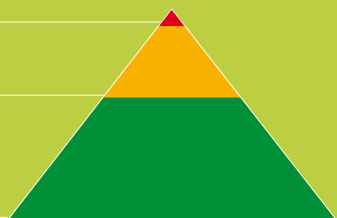
Das Fundament jeder Sporternährung ist eine abwechslungsreiche, gesunde Ernährung. Sie wirkt sich langfristig auf Gesundheit, Wachstum, Entwicklung und Leistung aus. Im Sport sind zusätzliche Aspekte entscheidend:

- Wer mehr trainiert, braucht mehr Nahrung.
- Schwerverdauliche Mahlzeiten sollen nicht vor, sondern nach einem Training oder Wettkampf gegessen werden.
- Die Erholung verbessert, wer nach harten Trainings möglichst bald Energie tankt.
- Erst wenn die Basisernährung stimmt, sind Supplemente eventuell sinnvoll. Sie können eine gute Sporternährung nur ergänzen, nicht ersetzen.

Supplemente

sportbezogene Ernährung
(siehe Ernährungsposter)

abwechslungsreiche,
gesunde Ernährung



Die «cool and clean»-Commitments

Ich verhalte mich meinem Körper gegenüber fair und ernähre mich daher ausgewogen und gesund.

1. Ich will meine Ziele erreichen! (Jugendsport)
Ich will an die Spitze! (Nachwuchsleistungssport)
2. Ich verhalte mich fair!
3. Ich leiste ohne Doping!
4. Ich verzichte auf Tabak!
5. Ich verzichte auf Alkohol!
6. Ich ...! Wir ...! (eigenes Commitment)

Ernährung für Sportlerinnen und Sportler

Woher kommt die Power?

Ein Rennwagen braucht Benzin, ein Sportler **Kohlenhydrate**. Beides liefert die benötigte Energie. Wer konstant eine hohe Leistung erbringen will, muss seinen Kohlenhydratspeicher in den Muskeln jeden Tag wieder füllen. Wesentliche Energielieferanten sind **Kartoffeln** und **Getreideprodukte** wie **Müesli, Teigwaren, Reis, Brot** und **Mais**.

Gezielter Muskelaufbau

Eiweiss (= Protein) ist wichtig für den Muskelaufbau, wird jedoch häufig überschätzt. Gute Eiweisslieferanten sind zum Beispiel **Fleisch, Fisch, Eier, Milch** und **Milchprodukte, Bohnen, Linsen, Tofu**. Abwechslungsreiche Ernährung liefert genügend Eiweiss. Direkt nach dem Training unterstützt eine eiweisshaltige Mahlzeit (z.B. ein Käsesandwich, ein Milchdrink oder ein Regenerationsshake) den Muskelaufbau.

Die Kombination macht es aus

Eiweiss allein schafft noch keine starken Muskeln. Ebenso wichtig für den Muskelaufbau ist das richtige Training nach dem Motto «Trainiere hart und setze realistische Ziele». Muskeln brauchen Belastung, um zu wachsen. Dies benötigt Zeit. Bei Jugendlichen spielt der körperliche Entwicklungsstand eine wichtige Rolle. In einer Jugendmannschaft können einige weiter entwickelt sein als andere und haben damit einen natürlichen Vorteil bezüglich Kraft und Muskelaufbau.

Für Wachstum, Entwicklung und Muskelaufbau ist es primär wichtig, genügend zu essen und nach den Trainings die Energiespeicher wieder aufzufüllen. Ohne genügend Kalorien bleibt das Eiweiss wirkungslos.

Wie viel Energie brauche ich?

Je länger, je häufiger und je intensiver Jugendliche trainieren, umso wichtiger sind kohlenhydrathaltige Lebensmittel. Deshalb gibt es keine allgemeingültige Empfehlung zur richtigen Menge.

Wer ein bis zwei Trainings pro Woche absolviert, kommt mit täglich etwa drei Portionen Müsli, Brot, Teigwaren, Reis oder Kartoffeln (z.B. zum Frühstück, Mittagessen und Abendessen) gut über die Runden. Bei täglichen Trainings oder im Trainingslager dürfen es mehr oder grössere Portionen sein.

Spielt es eine Rolle, wann ich esse?

Definitiv! Wer eine grosse Mahlzeit eine Stunde vor einem intensiven Training isst, kann Bauchschmerzen bekommen oder muss sich sogar übergeben.

Die Faustregel: Die letzte richtige, leicht verdauliche Mahlzeit (z.B. Teigwaren, Reis) 3–5 Stunden vor dem Training oder Wettkampf essen, 1–2 Stunden davor bei Bedarf eine kleine Zwischenverpflegung (z.B. Früchte, Getreideriegel) zu sich nehmen. Leicht verdaulich bedeutet: nicht (zu) fettig und wenig Ballaststoffe.



Was trinken?

Jugendliche, die ein bis zwei Mal pro Woche eine Stunde trainieren und einen Wettkampf haben, trinken am besten Wasser oder ungesüsste Getränke wie Früchtetee. Wer häufig und länger trainiert, kann auch ein Sportgetränk einsetzen. Die darin enthaltenen Kohlenhydrate liefern dem Körper zusätzliche Energie. Sportgetränke sind ausserhalb von Trainings und Wettkämpfen nicht sinnvoll.

Nicht geeignet als Durstlöscher sind alkoholhaltige Getränke. Alkohol hat viele negative Auswirkungen auf Gesundheit, Leistung und Erholung nach Trainings und Wettkämpfen. Auch Energydrinks sind keine Sportgetränke. Sie enthalten zu viel Zucker und sind nicht für eine optimale Kohlenhydrat- und Flüssigkeitsversorgung ausgelegt.

Habe ich genug getrunken?

Die Urinfarbe hilft, diese Frage zu beantworten: Farblos bis (hell-)gelb ist normal = genug getrunken, dunkelgelb oder sogar bräunlich = zu wenig getrunken. Der Körper braucht pro Tag mindestens 1 bis 2 Liter Flüssigkeit, an Trainings- und Spieltagen zusätzlich so viel, wie über das Schwitzen verloren geht. Das ist je nach Sportart unterschiedlich.

Durst ist ein Warnsignal des Körpers, dass der Flüssigkeitshaushalt aus dem Lot gerät. Während der Anspannung eines Wettkampfes macht sich der Durst allerdings nicht immer bemerkbar. Deshalb ist es am besten, in regelmässigen Abständen zwei bis drei Schlucke zu trinken.

Supplemente

Sind Supplemente sinnvoll?

Gewisse Supplemente (Nahrungsergänzungsmittel) können eine qualitativ gute Sporternährung ergänzen, doch niemals ersetzen. Sie sind nur ein kleiner Mosaikstein in der Sporternährung. Häufig wird ihnen zu viel Beachtung geschenkt, während gleichzeitig wichtige Grundlagen einer gesunden und ausgewogenen Ernährung vernachlässigt werden.

Wer soll Supplemente nehmen?

Jugendliche brauchen keine Supplemente – ausser wenn der Arzt sie verordnet. Leistungsorientierte Sportler können stattdessen Sportgetränke und andere energieliefernde Sportnahrungsmittel wie Energieriegel oder Gels gezielt einsetzen. Für Jugendliche mit hohem Trainingsaufwand sind auch Regenerationsprodukte mit Kohlenhydraten und Eiweiss zur schnelleren Regeneration geeignet.

Welche Supplemente?

Nur wenige Supplemente haben einen nachweislichen Nutzen. Gleichzeitig sind Tausende Supplemente auf dem Markt, die nichts nützen oder gar die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen.

Unabhängige Informationen liefert der Supplementguide auf www.antidoping.ch. Informationen von Herstellern und Verkäufern sind hingegen mit Vorsicht zu geniessen, denn damit soll ja der Verkauf der Supplemente unterstützt werden. Untersuchungen haben gezeigt, dass Supplemente mit Dopingsubstanzen verunreinigt sein können. Deshalb: Supplemente immer nur auf Anraten eines Arztes oder Apothekers verwenden.



Links und Literatur

- www.antidoping.ch
- www.sfsn.ch (Swiss Forum Sport Nutrition)
- Corinne Spahr, Christof Mannhart (2008): Muesli und Muskeln – Essen und Trinken im Sport. INGOLDVerlag/BASPO
ISBN 978-3-03700-118-9, 72 Seiten

Erstellt in Zusammenarbeit mit Dr. Paolo Colombani und Dr. Samuel Mettler vom Bundesamt für Sport.

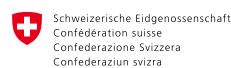
Zu Gunsten der Lesefreundlichkeit wurde bei Personenbezeichnungen auf die weibliche Form verzichtet.

Swiss Olympic
«cool and clean»
Haus des Sports
Postfach 606
3000 Bern 22
Tel. +41 31 359 72 27
Fax +41 31 359 71 71
coolandclean@swissolympic.ch
www.coolandclean.ch

Zusammenarbeit



Trägerschaft



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO
Bundesamt für Gesundheit BAG

«cool and clean» wird vom
Tabakpräventionsfonds
finanziell unterstützt.