



Ernährungstipps für Ausdauersportler

Sportler und Sportlerinnen sollten die grundlegenden Ernährungsregeln beachten.

Hinzukommen ein paar beachtenswerte Tipps:

- Die Wasser- und Energiezufuhr spielt besonders bei Ausdauerbelastungen eine wichtige Rolle zur Gestaltung eines optimalen Verlaufs von Training und Wettkampf und Erholung.
- Die letzten 2,5 bis 3 Stunden vor dem Ausdauersport keine Mahlzeit zu sich nehmen (ein Snack ist erlaubt) – da die Verdauungstätigkeit eine Mehrdurchblutung des Magens erfordert, kommt es zu einer Konkurrenzsituation zwischen Verdauung und Arbeitsmuskulatur. Folge: verminderte Leistungsfähigkeit und Verdauungsprobleme
- Häufiger, dafür weniger pro Mahlzeit essen (4 - 6 Mal am Tag)
- Ausreichend Wasser trinken: der Normalbürger sollte 1,5 - 2 Liter am Tag trinken (Kaffee und Alkohol ausgenommen)
- Fettreduziert und kohlenhydratreich essen („Kostpyramide“)
- Frisches Obst und Gemüse enthalten viel Flüssigkeit, viele Vitamine und Mineralien und wenig Energie (fast kein Fett)



Generell gilt, dass bei Hitze zunächst die Flüssigkeitszufuhr gesichert sein muss, da ein zu starker Flüssigkeitsverlust zu starkem Leistungsabfall (im Extremfall bis zur Bewusstlosigkeit) führen kann.

Da die Energieaufnahme im Magen die Geschwindigkeit der Flüssigkeitsaufnahme teilweise negativ beeinflussen kann, sollte auf die richtige Wahl des Getränks geachtet werden.

Daher gilt: je wärmer - desto geringer der Energiegehalt (Kohlenhydrate) pro Liter des Getränks. Als optimal haben sich Konzentrationen von ca. 6 - 7 % Kohlenhydrate pro Liter erwiesen. Die handelsüblichen Sportgetränke sind meistens dementsprechend dosiert (Fette und Proteine verlangsamen die Resorption im Magen). Der Magen kann bei dieser Konzentration bis zu einem Liter Flüssigkeit pro Stunde verarbeiten (z. T. trainierbar).

Es sollte in kleineren Portionen getrunken werden, z.B. alle 10 - 15 Minuten 180 - 250 ml. Bei Kälte kann die Energiekonzentration bis auf 10 % erhöht werden, da der Schweißverlust viel geringer ist und somit eine langsamere Flüssigkeitsaufnahme nicht leistungslimitierend wirkt.

- Auf Traubenzucker sollte verzichtet werden.
- Die guten alten Fruchtsaftschorlen sind zwar gute Durstlöscher, können aber aufgrund ihres Säuregehalts bei intensiven Ausdauerbelastungen zu Magenproblemen führen.
- Auf Kohlensäure sollte aus gleichem Grund ebenfalls verzichtet werden.