



Ernährung

FIT AM BERG UND IM ALLTAG

Bergsport fordert viel Kraft und Ausdauer. Das richtige Auffüllen der Energiespeicher durch eine ausgewogene Ernährung ist daher das A und O – für die Regeneration und zur Vorbereitung auf die nächste Tour.

Von Heike Lemberger

Eine gesunde Ernährung im Alltag nützt Sportlern nachhaltig, weil sie Krämpfen, Müdigkeit und Schwächeanfällen vorbeugt, die durch über Wochen entstandenen Vitamin- und Mineralstoffmangel verursacht werden. Für eine optimale Nährstoffaufnahme sollte die Ernährung ausgewogen und vielseitig sein. Statt morgens immer das gleiche Frühstück oder abends die übliche Brotzeit

mit immer gleichem Brot und Belag tut eine regelmäßige Abwechslung gut. Eine feste Regel sollte man aber beherzigen: keine Mahlzeit ohne Farbe! Bei jeder Mahlzeit sollte ein Stück Obst, ein Salat oder Gemüse dabei sein; so werden ausreichend Mineralstoffe und Vitamine aufgenommen. Da Obst und Gemüse allein aber nicht satt machen, gehören eiweißreiche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte und Eier

dazu, am besten in Kombination mit gesunden Fetten wie Rapsöl, Oliven, Nüssen und Kernen.

Trainingsfreie und wenig intensive Trainingstage

Für aktive Menschen, die sich im sportlichen Alltag optimal ernähren wollen, wurde lange die Devise ausgegeben, die Energiespeicher möglichst mit einer kohlenhydratreichen Ernährung aufzufüllen. Das galt für Hobby- ebenso wie für Spitzensportler. Heute weiß man, dass eine hohe Kohlenhydrataufnahme nicht nötig ist. An trainingsfreien und weniger intensiven Tagen sollte man eher Wert auf eine kohlenhydratarme

Ernährung legen. Kohlenhydrate werden im Körper zu Zucker umgewandelt und dienen ausschließlich der Energiegewinnung. An „sportfreien“ Tagen benötigt der Körper wenig traditionelle Sattmacher wie Nudeln, Reis, Brot oder Kartoffeln. Vor allem für Hobbysportler ist eine fettarme und kohlenhydratreiche Ernährung kontraproduktiv, da sie den Fettstoffwechsel blockiert. Wer an trainingsfreien Tagen zu viele Kohlenhydrate isst, läuft Gefahr, dass der Körper vermehrt Fett aufbaut.

TIPP: Generell viel Gemüse mit Kräutern und einer fettreichen Soße und Salat. Dazu eiweißreiche Lebensmittel zum Sattwerden und wenig Beilagen wie beispielsweise Pellkartoffeln oder Kartoffelbrei. Damit werden alle Nährstoffe aufgenommen, die der Körper für Gesundheit und Leistungsfähigkeit benötigt.

Intensive Trainingstage

Kohlenhydrate braucht der Körper trotzdem, vor allem an intensiven Trainingstagen. Je intensiver das Training, desto mehr müssen Kohlenhydrate optimal verfügbar sein. Das ermöglicht einen höheren Energieumsatz und damit eine höhere Leistung. Die Ermüdung tritt später ein, weil der Blutzuckerspiegel später abfällt. Zudem schüttet der Körper weniger Stresshormone aus, das anabole (aufbauende) Hormon Insulin wirkt länger, und die Regenerationsfähigkeit wird verbessert, indem der Körper nach Belastung rascher in eine anabole Stoffwechsellaage kommt.

TIPP: Nach dem Training Graubrot mit fettarmem Aufschnitt, Quark mit Früchten oder Honig oder ein spezieller Regenerationsshake oder -riegel

Ist der Kohlenhydratspeicher nicht gefüllt, kommt es schnell zum Phänomen des „Hungerastes“: Der Blutzuckerspiegel fällt sehr schnell ab, die Folge dieser „Unterzuckerung“ sind Kraftlosigkeit, Schwitzen, Schwindel, Übelkeit, Schwarzwerden vor

den Augen und Zittern. Diese Symptome signalisieren eine Gefahr für das Gehirn und das Nervensystem, die den Blutzucker zur Deckung ihres Energiebedarfs brauchen. Der Zustand bessert sich sofort, wenn man eine kleine Menge Kohlenhydrate isst: eine Banane, eine Scheibe Zwieback, ein paar Kekse. Wer intensiv sportelt, kann an diesen Tagen mehr Kohlenhydrate vertragen: Brot zum Frühstück, Bananen und trockenen Kuchen als Zwischenmahlzeit und Nudelgerichte als Hauptmahlzeit. Nach der Trainingseinheit ist der Speicher geleert und sollte möglichst schnell wieder aufgefüllt werden. Aber nicht nur Kohlenhydrate sind jetzt wichtig - damit die Muskeln schnell regenerieren, benötigt der Körper auch hochwertige Eiweiße. Optimal ist eine Kombination aus Eiweißen und schnell verfügbaren Kohlenhydraten innerhalb der ersten Stunde nach der Belastung.

Gut versorgt auf Tour

Am Vorabend empfiehlt sich eine leicht bekömmliche, kohlenhydratreiche Mahlzeit wie ein Nudelgericht oder eine Brotzeit. Zu schwer verdauliche Ballaststoffe wie Zwiebeln, Kohlgemüse oder Paprika sollte man vermeiden. Das Frühstück sollte mindestens zwei Stunden vor der Bergtour liegen und reichlich, mit Kohlenhydraten und Eiweiß, aber leicht sein. Gut geeignet sind Haferflocken oder Cornflakes mit Milch, dazu Bananen, Früchte und ein paar Nüsse. Oder feingemahlenes Vollkornbrot oder Misch- und Graubrot mit Butter und fettarmem Aufschnitt wie Schinken oder Geflügelwurst. Zu viel und zu ballaststoffhaltiges Essen wie Vollkornflocken, grob gemahlenes Vollkornbrot oder Gemüse macht dagegen pappsatt, was die Leistungsfähigkeit mindert.

Unterwegs sind einige kleinere Mahlzeiten besser als eine üppige Brotzeit. Auch

Ein Müsliriegel sollte für eine schnelle Stärkung immer im Rucksack sein. Wichtig ist auch, genügend zu trinken.



FAZIT:

An **trainingsfreien Tagen** und an Tagen mit Grundlagenausdauer greift der Körper vermehrt auf Fettreserven zurück

> wenig Kohlenhydrate essen
„Low Carb“

An **trainingsintensiven Tagen** verbrennt der Körper Kohlenhydrate. Sie müssen verfügbar sein.

> viel Kohlenhydrate essen
„High Carb“

wenn durch die Anstrengung kein starker Hunger aufkommt: Regelmäßige kleine Pausen und ein leicht verdaulicher Snack sind wichtig. Bei sehr großen Anstrengungen sind Sportriegel und Kohlenhydratgele eine leistungsfördernde Alternative, die zudem noch leicht zu verstauen sind.

Noch wichtiger auf Tour ist das Trinken – vor allem wenn es höher hinausgeht. Für eine erfolgreiche Akklimatisation ist die Flüssigkeitszufuhr ausschlaggebend. Da der Körper über den Schweiß viel Natrium ausscheidet, sind jede halbe Stunde 150 ml natriumreiches Wasser, Saftschorle oder isotonische Getränke empfehlenswert. Bei einer Hütteneinkehr ist eine leichte Mahlzeit besser als ein Berg Kasspatzn – beson-



Foto: DAV

Slowfood statt Hightech: Für Bergwanderer sind Mischbrot, Käse und etwas Frisches ein geeigneter Proviant.

Welche Ergänzungen können sinnvoll sein?

	Vor der Bergtour	Während der Bergtour	Nach der Bergtour	Alternative Nahrungsmittel
Kohlenhydrat-Riegel	■	■		Grau-, Mischbrot, Laugengebäck, Zwieback, Bananen, Müsliriegel, Reiswaffeln, Honigkuchen
Kohlenhydrat-Gel		■		
Kohlenhydrat- und Eiweiß-Riegel			■	Grau-, Mischbrot mit Frischkäse und Schinken, Laugenbrezeln mit Hüttenkäse, Fruchtquark, Kakao
Isotonische Getränke		■		Saftschorlen

ders, wenn es danach noch weitergehen soll. Wichtig ist, direkt nach der Belastung Kohlenhydrate und Eiweiß zu sich zu nehmen, zum Beispiel Eiergerichte, einen Salat mit Fleischbeilagen oder Buttermilchgetränke. So stellt sich der Stoffwechsel schneller vom Energieabbau auf den Energieaufbau um.

Frisch und wertvoll

Nach der Tour zählt beim Essen in erster Linie die Lust – Hauptsache, man fühlt sich danach wohl. Etwas Frisches sollte aber

immer dabei sein, denn Salat, Gemüse und auch Obst enthalten neben Vitaminen und Mineralstoffen Antioxidantien, zum Beispiel Beta-Carotin, Vitamin C und Lycopin. Diese wirken der natürlichen Oxidation im Körper, die bei Bewegung, Stress, beim Atmen – also eigentlich immer – abläuft, entgegen. Bei intensiven Anstrengungen entstehen viele „freie Radikale“. Diese haben negative Auswirkungen auf Funktionen, Strukturen und Zellen im Körper. Viel Salat, Gemüse, Pilze und Obst halten positiv dagegen, da die Antioxidantien als Radika-

lenfänger wirken und die Regeneration effektiver stattfinden kann.

Ab wann Spezialnahrung?

Viele Hobbysportler greifen zur speziellen Sportlernahrung, ohne sie zu benötigen. Nahrungsergänzungen sind für Aktive geeignet, die sich lang und intensiv anstrengen und an die Grenze ihrer Leistungskräfte gehen. Sie enthalten schnelle Kohlenhydrate, also Zucker, und je nach Produkt auch Eiweiß. Aufgrund des geringen Packgewichts und des hohen Energiegehalts können sie bei sehr anstrengenden und langen Bergtouren sinnvoll sein. Wer kürzer unterwegs ist und sich weniger anstrengt, benötigt keine Spezialnahrung. Saftschorle, Wasser, Banane, Müsliriegel und Brot mit Schinken oder Käse reichen für eine „normale“ sportliche Aktivität vollkommen aus. ■



Heike Lemberger ist Diplom-Ökotrophologin und kennt sich nicht nur theoretisch in der Ernährung aus. Die Ausdauersportlerin achtet auch in der Praxis auf den Zusammenhang von Ernährung und Sport.