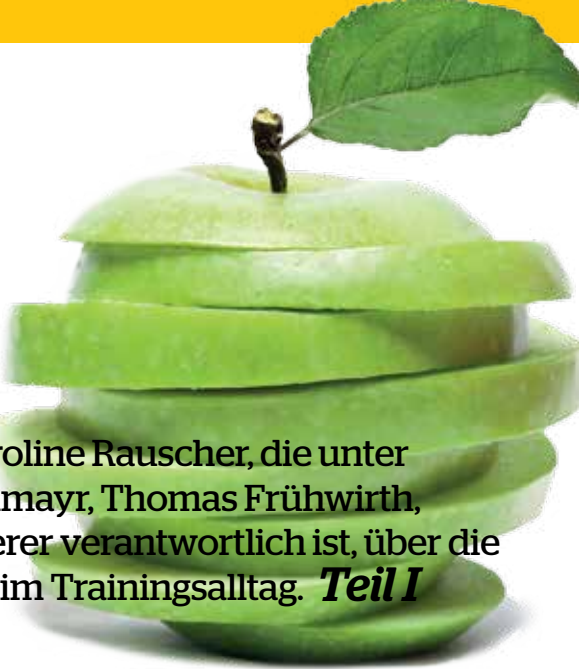


Die richtige Ernährung für Sportler



Wir unterhielten uns mit der Stoffwechsel-Expertin Caroline Rauscher, die unter anderem für das Ernährungskonzept von Andreas Giglmayr, Thomas Frühwirth, Andi Böcherer, Dominik Landertinger und Tobias Angerer verantwortlich ist, über die effizientesten Ernährungsmaßnahmen für Triathleten im Trainingsalltag. **Teil I**

Interview: Max Hofstätter

FINISHER: Caroline Rauscher, Sie betreuen die unterschiedlichsten Sportler in Ernährungsfragen. Was muss ein Triathlet im Vergleich zu, sagen wir mal, Dominik Landertinger bei seiner Ernährung während eines Vorbereitungszyklus besonders beachten?

Rauscher: Das Prinzip ist dasselbe, sowohl Biathlon als auch Triathlon sind Kraftausdauersportarten. Beide Sportler müssen darauf achten, dass sie die entsprechenden Einheiten je nach Intention optimal versorgen. Das heißt, machen sie Grundlagenausdauertraining mit Zielsetzung „Fettstoffwechseleoptimierung“, dann versorgen sie sich anders als bei HIT-, Kraft- oder Schnellkräfteinheiten. Aber beide machen es im Prinzip gleich. Eine ebenso große Bedeutung hat die gut durchgeplante Regenerationsstrategie und, nicht zu vergessen, die angepasste Basisernährung. Nur das Schießen muss der Triathlet nicht üben.

FINISHER: Unterscheiden sich die Ernährungsempfehlungen für Triathleten von jenen für andere Sportler, oder sind nur die Umfänge und Intensitäten ausschlaggebend?

Rauscher: Die reine Basisernährung ist nicht so komplett unterschiedlich zu anderen Sportarten, wie selbst zu kraftorientierten Sportarten wie z. B. Rennrodeln oder Ski-Alpin. Die Unterschiede in der Praxis ergeben sich letztendlich dadurch, dass die Einheiten an sich komplett anders versorgt werden, jeweils mit der Zielsetzung: optimale Versorgung der Einheit bzw.

Regeneration, um ein maximales Maß an Trainingsadaptionen zu erreichen. Und wie das genau aussieht, richtet sich dann unter anderem nach Umfang, Intensität, Frequenz und Dauer des jeweiligen Trainings.

FINISHER: Gibt es große Unterschiede bei der Ernährungsweise im Training von Kurz- bzw. Langdistanztriathleten?

Rauscher: Die reine Basistrainingsernährung ist im Prinzip gleich. Wenn vorrangig sehr lange Einheiten trainiert werden, ist sicher das Augenmerk auf die Kohlenhydratzufuhr noch größer. Die sogenannte Recharging-Strategie ist nach sehr langen, harten Einheiten auch anders zu gestalten.

Sowohl für die Lang- als auch für die Kurzdistanz ist die Basisernährung im Vorfeld eines Rennens sehr wichtig.

FINISHER: In Trainingslagern sieht man immer wieder die verrücktesten Essenstürme auf den Tellern der Triathleten. Was ist bei Trainingswochen mit sehr hohen Umfängen, wie in einem Trainingslager üblich, zu beachten?

Rauscher: Es ist wichtig, dass sich der Athlet während der in der Regel langen bis sehr langen Einheiten schon ausreichend versorgt (z. B. nach ca. 90 – 120 min Belastung ausreichende Kohlenhydratzufuhr starten) und auch sofort nach der Belastung den sogenannten Kickstart für eine optimale Regeneration setzt. Wir machen das bei unseren Sportlern mit individuell angepassten Regenerations-

getränken. Dies ist in verschiedener Hinsicht positiv:

Durch die Vermeidung von exzessiven Nüchternheiten und der richtigen, zeitnahen Regenerationsstrategie werden diese häufig zu beobachtenden Fressorgien vermieden. Die Qualität der Regeneration ist besser, weil der Körper die nötigen Stoffe in einem für die Adaptionenprozesse richtigen Zeitfenster zugeführt bekommt, und zwar angepasst in Art und Menge. Es wird einer übermäßigen Ausschüttung von Stresshormonen entgegengewirkt und dadurch auch das Immunsystem geschont.

FINISHER: Welche Empfehlungen kann man bei intensitätsbetonten Blöcken geben?

Rauscher: Nüchterntraining unbedingt vermeiden, Einheiten entsprechend ausreichend versorgen mit Kohlenhydraten, Flüssigkeit und Natrium. Regeneration sofort nach der Einheit beginnen. Ausgewogen in der Basis ernähren und ausreichend trinken. Schlaf ist ebenfalls sehr wichtig in intensiven Trainingsphasen. Was unbedingt noch anzumerken ist: Intensive Trainingsblöcke sind der absolut falsche Zeitpunkt für eine Gewichtsreduktion!

FINISHER: Die Athleten sprechen immer wieder davon, ein guter bzw. schlechter Futterverwerter zu sein. Gibt es tatsächlich unterschiedliche Ernährungstypen, die ihre Nahrung auch unterschiedlich in Energie umwandeln?

Rauscher: Es gibt schon unterschied-

liche Futtermittelverwerter. Das ist zum einen genetisch festgelegt, wird aber auch sehr stark von Hormonen beeinflusst.

FINISHER: Wie sehen Sie Substitution im Allgemeinen?

Rauscher: Meine Meinung zum Thema „Substitution im Mikronährstoffbereich“ ist ganz klar: Allgemeine Zufuhr nach dem „Gießkannenprinzip“ finde ich nicht gut. Individuell angepasste, bedarfsgerechte Versorgung mit sinnvollen Stoffen, deren Wirksamkeit auch tatsächlich belegt ist, schon.

FINISHER: Ist es notwendig, durch regelmäßige Labor- diagnostiken feststellen zu lassen, wo man Mängel hat, oder reicht eine ausgewogene Ernährung?

Rauscher: Grundsätzlich gilt, dass die ausgewogene, naturbelassene und schadstoffarme Auswahl von Nahrungsmitteln, also regional, saisonal und aus kontrolliertem Anbau (soweit möglich) die unverzichtbare Basis für eine gute Ernährung darstellt. Pflanzliche Lebensmittel enthalten unter anderem auch viele wichtige Pflanzeninhaltsstoffe, die überhaupt noch nicht identifiziert sind oder in Nahrungsergänzungsmitteln nicht zu finden sind.

Die Frage ist nur, ob diese hochwertigen Lebensmittel auch ausreichende Mengen an allen Mikronährstoffen enthalten. So haben z. B. Umwelteinflüsse, Bodenbeschaffenheit, Lagerzeiten, Zubereitungsart von Nahrungsmitteln etc. Auswirkungen auf den Gehalt von bestimmten Mikros. Deswegen ist es meiner Meinung nach sinnvoll, über gezielte Blutanalysen den Mikronährstoffstatus zu erfassen. Diese Kombination aus Ernährung und evtl. notwendiger, angepasster Supplementierung finde ich sehr gut.

FINISHER: Gibt es einen Ernährungs-Check ähnlich einer Leistungsdiagnostik für die Trainingsbereiche? Wenn ja, ist es empfehlenswert diesen regelmäßig durchführen zu lassen?

Rauscher: Man kann über die Erfassung dessen, was man in der Basisernährung, während und nach der Belastung an Essen zu sich nimmt,

beurteilen, ob die Versorgung mit Makronährstoffen (Kohlenhydraten, Protein, Fett) adäquat ist. Den Mikronährstoff-Check kann man über verschiedene Blutwerte machen, die sich jedoch z. B. auch nach der Trainingsphase richten.

FINISHER: Welche sind die häufigsten Fehler, die Triathleten bzw. Ausdauersportler bei ihrer Trainingsernährung begehen?

Rauscher: Es gibt alle Facetten von Fehlern. Der gravierendste Fehler ist auf jeden Fall der radikale Verzicht auf Kohlenhydrate in Trainings- und Vorwettkampfphasen.

Problematisch sehe ich die vegetarische/vegane Lebensweise im Hinblick auf die Versorgung mit tierischem Eiweiß, Eisen und anderen wichtigen Mikronährstoffen. Was auch häufig falsch gemacht wird: die falschen Makronährstoffe zum falschen Zeitpunkt. Beispiel: Proteinzufuhr während einer Ausdauerbelastung. Oder einfach zu viel oder zu wenig essen und trinken.

FINISHER: Wie sieht die optimale Verpflegung für eine fünf-stündige Grundlagenradausfahrt in der Praxis aus? Was soll man eigentlich alles mitnehmen?

Rauscher: Die optimale Art der Versorgung ist die flüssige Komplettversorgung. Das heißt: individuelle Flüssigkeitsmenge plus individuell notwendige Energiemenge plus individuell notwendige Natriummenge. Man muss Verpflegung als Treibstoff ansehen, nicht als Essen und Trinken, das das Herz erfreut. Die Anforderungen an den Treibstoff sind ganz klar definiert: optimal verträglich für den „Motor Mensch“, in ausreichender Menge vorhanden und maximal schnell verfügbar.

Diese Anforderungen kann nur eine flüssige Versorgung erfüllen. Riegel sind besser im Wanderrucksack aufgehoben. Mit der Zufuhr würde ich persönlich ab 60 min Belastung anfangen, vorher Wasser plus etwas Salz trinken. Hängt aber davon ab, was, wie viel und wann vorher gegessen wurde, wie die Außenbedingungen sind und vom Athleten selbst natürlich auch.

FINISHER: Sollen die Athleten

Leistungs- elixier

DER HÖCHST
ISOTONISCHE DURSTLÖSCHER.
STIEGL SPORT-WEISSE
ALKOHOLFREI.
BRAUKUNST AUF HÖCHSTER STUFE.





CAROLINE RAUSCHER

Pharmazeutin und Spezialistin für Sporternährung. Mit ihrem fundierten Wissen in den Fachgebieten Biochemie und Leistungsphysiologie berät sie unter anderem das deutsche Biathlon- und Langlaufteam, ÖSV-Athleten wie Dominik Landertinger und Fritz Pinter sowie einige Triathleten wie Andreas Giglmayr, Andi Böcherer, etc.
www.nutritional-finetuning.com

während eines Schwimmtrainings eigentlich auch Flüssigkeit zuführen?

Rauscher: Das hängt von der Dauer und Intensität des Trainings ab, von der Wassertemperatur im Schwimmbad und auch von der Tatsache, welche Belastung dem Schwimmtraining voranging oder noch folgt. Und natürlich auch vom persönlichen Empfinden des Athleten, ob er z. B. zu Krämpfen neigt oder einen Leistungsabfall während des Trainings spürt. Bei intensivem Training würde ich auf jeden Fall Kohlenhydrate/Flüssigkeit zuführen. Wenn getrunken wird, kann es Wasser oder Saftschorle sein, beides mit einer Prise Salz versetzt, oder ein energetisch angepasstes Kohlenhydratgetränk.

FINISHER: Viele Athleten und Trainer schwören auf ein „Nüchterntraining“. Hat dieses wirklich den hochgelobten großen Effekt für den Fettstoffwechsel oder gibt es andere Ernährungs-Trainings-Tricks, die bessere Erfolge versprechen?

Rauscher: Das ist eine sehr interessante und wichtige Frage. Beim „Nüchterntraining“ gilt der Spruch: „Die Dosis macht das Gift“. Was man noch differenzieren muss, ist: Wie definiert man denn nun eigentlich genau „Nüchterntraining“? Als Training mit leeren Glykogenspeichern pre exercise, mit oder ohne Kohlenhydratzufuhr in der folgenden Belastung? Mit oder ohne Zufuhr von Kohlenhydraten in der Regenerationsphase – und wenn mit, dann in welcher Menge, in welchem Abstand zum Belastungsende? Und, und, und ... „Nüchterntraining“ hat einen sehr guten Effekt auf die Adaptionen im

Bereich Fettstoffwechsel, das ist Fakt. Die Aktivität bestimmter Enzyme wird dadurch nachweislich erhöht. Aber das Ganze hat auch eine Kehrseite: Durch die Dominanz des Fettstoffwechsels kommt es zu einer Erhöhung der Stresshormonspiegel im Körper und die Aktivität von Enzymen des Kohlenhydratstoffwechsels verschlechtert sich. Folge ist, dass Eiweißstrukturen durch die Aktivierung bestimmter Stoffwechselwege angegriffen werden (katabole Situation) und das Immunsystem negativ beeinträchtigt wird. Exzessives „Nüchterntraining“ öffnet dem Übertraining Tür und Tor. Das habe ich schon öfter in allen Leistungsbereichen erlebt. Ein international führender Fettstoffwechsel-Forscher, zu dem ich langjährigen persönlichen Kontakt habe, hat mir etwas sehr Treffendes gesagt, was die Bedeutung des „Nüchterntrainings“ im Hinblick auf Leistungssteigerung anbelangt: „Es gewinnt nicht der Athlet, der die beste enzymatische Ausstattung hat, sondern der mit der besten Leistungsfähigkeit, also der Schnellste.“ Keine seriöse Studie belegt jedoch eine Leistungssteigerung durch einen verbesserten Fettstoffwechsel im Leistungsbereich.

FINISHER: Wie viele Schwedenbomben und Fastfood-Restaurantbesuche pro Woche darf sich ein ernsthaft trainierender Athlet gönnen, ohne Leistungs-

einbußen davonzutragen?

Rauscher: Das kann man pauschal nicht sagen; es kommt drauf an, was er dort isst. Salat mit Putenstreifen, als Getränk Milch? Und was sind Schwedenbomben? Kenn ich nicht. [lacht]

FINISHER: Sollen Triathleten extrem auf Fett in der Nahrung achten?

Rauscher: Fett ist ein wichtiger Baustoff für den Körper. Es ist wichtig, damit z. B. das Hormon Testosteron gebildet werden kann. Außerdem u. a. auch für die intramuskulären Triglyceridspeicher und als Baustein für Zellmembranen.

Es ist entscheidend, dass hochwertige Fette zugeführt werden: verschiedene pflanzliche Öle, wie z. B. Walnuss-, Lein-, Oliven-, Raps- oder Kürbiskernöl oder auch Nüsse und Samen sowie tierisches Fett aus fetten Fischen, wie Hering, Lachs, Thunfisch (max. 1 x pro Woche) etc., aber auch Forelle. Fett ist ein wichtiger Bestandteil in der täglichen Ernährung.

In der nächsten Ausgabe sprechen wir über die Wettkampfernährung und darüber, was man unmittelbar vor bzw. nach dem Wettkampf beachten soll. Wir freuen uns schon sehr darauf!

