

Reden wir über die Ernährung: „Individualisieren und periodisieren“

CAROLINE RAUSCHER ist Expertin in Sachen Ernährung. Und Ernährung, das wissen wir alle, ist fundamental für den Erfolg im Ultralaufen. Im Gespräch mit Egon Theiner teilt Rauscher ihre Erkenntnisse mit den Lesern und Leserinnen der UM.

Was ist eigentlich gesunde Ernährung?

Die Definition von gesunder Ernährung ist sehr vielschichtig. Ganz allgemein soll eine gesunde Ernährung die Entwicklung und das Wachstum von Kindern und Jugendlichen ermöglichen, die Gesundehaltung und sportliche Leistungsfähigkeit von Menschen unterstützen.

Gesunde Ernährung ist z. B. möglichst regional, saisonal und nachhaltig ausgerichtet. In der Basisernährung sollten Fertiggerichte und stark verarbeitete Lebensmittel möglichst vermieden werden, ebenso wie Weißmehl, schnell verfügbare Kohlenhydrate und Süßstoffe.

Man sollte sich immer vor Augen halten: Lebensmittel sind Mittel des Lebens. Das heißt, alles was wir über die Nahrung zu uns nehmen, wird in unseren Körper eingebaut. Lässt man sich auf diesen Gedanken ein, erahnt man schon den enormen Stellenwert einer hochwertigen Ernährung.

Welchen Stellenwert hat Ernährung und die Versorgung während des Sports?

Leistung wird im Training gemacht! Daher ist es wichtig, größtes Augenmerk auf die Versorgung der Trainingseinheiten zu legen.

Die richtige und individualisierte Versorgung der sportlichen Belastung hat einen sehr großen Einfluss auf unsere Gesundheit und Leistungsentwicklung: Die menschliche Muskulatur verfügt über eine hohe Plastizität und die Fähigkeit, auf ihrer metabolischen Leistungsfähigkeit Veränderungen vorzunehmen, und kann so auf den Trainingsreiz und Nahrungsreize reagieren. Ein bestimmter Trainingsreiz führt zu einer bestimmten Adaption, also Anpassung in der Muskulatur. Evidenzbasierte Studienergebnisse zeigen, dass die Kombination mit dem individuell angepassten Nahrungsreiz das Ausmaß der Trainingsadaption vergrößern kann. Eine individualisierte Ernährungsstrategie hat somit die Potenz, die vielen harten Trainingsstunden maximal in Leistungssteigerung zu übersetzen - bei gleichzeitigem Schutz der Gesundheit.

Gesunde Ernährung erinnert mich an den Spinat und Popeye und anderes Grünzeug. Ist gesunde Ernährung zwar gesund, aber für die Sinne vernachlässigbar?

Unser Teller sollte täglich möglichst bunt sein, d. h. verschiedene Gemüse-, Salat- und Obstsorten. Hier ist auf jeden Fall für jeden Geschmack etwas dabei. Gesunde Lebensmittel schonend zubereitet sind äußerst schmackhaft und kein Vergleich mit tot gekochten Fertiggerichten. Das heißt: gesunde Ernährung ist ein Genuss für sämtliche Sinne.

Gibt es eigentlich schlechte Ernährung oder gilt auch hier, dass immer die Dosis das Gift macht?

Auch wenn man einschränkend sagen muss, „die Dosis macht das Gift“, gibt es natürlich eine schlechte Ernährung. Für mich sind Beispiele und Merkmale einer schlechten Ernährung: Fertiggerichte, stark verarbeitete Lebensmittel, hoher Anteil von Weißmehlprodukten, wenig / keine frischen, regionalen und saisonalen Gemüse- und Obstsorten, häufiger Fleischkonsum, Produkte aus Massentierhaltung, zuckerhaltige Getränke, süßstoffhaltige Lebensmittel um nur einige Punkte zu nennen.



An apple per day ... – so einfach ist es vielleicht dann doch nicht, dennoch: gesund ist Obst allemal. © shutterstock

Ich ernähre mich grundsätzlich gesund – wie viele Kuchenstücke, Eisbecher, Whiskeys habe ich dafür frei?

Die Dosis macht das Gift: Wenn die Basis-Ernährung ausgewogen und gesund ist, spricht nichts gegen ein Stück Kuchen oder einen Eisbecher beispielsweise am Wochenende. Das gleiche gilt für Alkohol, wenn er selten und in Maßen konsumiert wird.

Du betreust Olympiasieger:innen und ambitionierte Breitensportler:innen – wie wichtig nehmen diese die Ernährung? Wo liegen da Unterschiede?

Aus meiner Erfahrung heraus kann ich sagen, dass für die meisten Sportler, die ich betreue, egal welcher Leistungsliga, Ernährung einen sehr hohen Stellenwert hat. Was die Bedeutung der Ernährung für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit eines Menschen anbelangt, kann man zwischen Hochleistungssportler und ambitioniertem Breitensportler nicht differenzieren: Sie ist gleich hoch.

Gendern steht ja (für mich auch zu Recht) hoch im Kurs – gibt es spezielle Nahrung für Frauen im Gegensatz zu Männern?

Es herrscht eine relativ große Unsicherheit im Hinblick darauf, ob Ernährungsempfehlungen im Sport für Frauen und Männer unterschiedlich sein sollten. Dies liegt vor allem daran, dass sich die Wissenschaft auf diesem Gebiet erst in den letzten fünf Jahren überhaupt mit dem Thema Frauen befasst. Empfehlungen für Athletinnen, wie wir sie im Moment kennen, leiten sich demnach meist von Studien ab, die mit Männern durchgeführt wurden.

Physiologische Geschlechtsunterschiede lassen aber durchaus den Schluss zu, dass ein Einfluss auf Strategien und Leistungsfähigkeit besteht. So hat beispielsweise das Sexualhormon Östrogen einen direkten Einfluss auf die Energieproduktion und das Muskelwachstum. Ebenso ist der Menstruationszyklus ein Punkt, den man nicht vernachlässigen darf, da er ebenfalls Einfluss auf den Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel haben kann.

Zusammenfassend kann man sagen, dass es unbedingt neuer Studien und vor allem auch neuer Untersuchungsmethoden bedarf, um tatsächlich zu verstehen, wo genau die Bedürfnisse von Athletinnen liegen. Es ist grundsätzlich immer wichtig und notwendig, alle Belange eines Sportlers individualisiert und periodisiert anzugehen, unabhängig vom Geschlecht. D.h. wer mit Athleten arbeitet, muss uneingeschränkt verstehen, wo dessen Bedürfnisse, Möglichkeiten und sportliche Ziele liegen.

Mein Motto lautet im Moment: Personalisierung, Periodisierung, aber nicht genderisieren.

Für Ultraläufer ist es ja wieder ein bisschen anders: was ist für diese gesund und ungesund?

Auch Ultraläufer kommen nicht an einer gesunden, ausgewogenen Basis-Ernährung vorbei, die den üblichen Kriterien folgt, wenn sie sich gut ernähren möchten.

Ultraläufer sind in der Regel in ihrem Wettkampf viele Stunden, meist unter anstrengendsten Umständen, unterwegs. Deshalb ist es für diese Sportart unverzichtbar, mit optimal gefüllten Kohlenhydratspeichern an den Start zu gehen. Effektives Carboloadung führt man optimaler Weise mit Kohlenhydratquellen durch, die einen möglichst niedrigen Ballaststoffanteil haben. An diesem Punkt sind wir natürlich im Bereich „ungesunde Ernährung“. Aber ich denke, hier heiligt der Zweck die Mittel, gerade wenn man davon ausgeht, dass Athleten an großen Wettkämpfen nur wenige Male im Jahr teilnehmen.

Viele schwören auf „low-carb“ in der Vorbereitungszeit und auf „mehr carb“, je näher der Wettbewerb kommt. Was ist da dran?

Für Ultrasportler ist es wichtig, über eine optimale metabolische Flexibilität zu verfügen. „Metabolische Flexibilität“ bedeutet die Fähigkeit, schnell und effizient alle möglichen Stoffwechselwege zu benützen, um ausreichend Treibstoff in Form von ATP (energiereiche Phosphate, gebildet aus Kohlenhydraten und Fetten) zu generieren. Während der sportlichen Belastung wird die Muskulatur durch ein kompliziertes System versorgt, das auf Sauerstoff abhängigen und -unabhängigen Wegen der Muskulatur Treibstoff zur Verfügung stellt.

Wie der Treibstoff-Mix in Relation jeweils individuell zusammengesetzt ist, hängt u. a. von der Intensität, Art und Dauer der Belastung ab, ebenso vom Trainingsstatus des Athleten und davon, was er vor kurzem gegessen hat bzw. wie seine Basis-Ernährung aussieht. Für eine optimale Wettkampfleistung braucht der Athlet angemessene Treibstoffspeicher in Relation zum Wettkampf und eine sehr gute metabolische Flexibilität.

Die Treibstoff-Anforderungen für Ultrasportler sind sehr komplex: Leistungsfähigkeit sowohl im aeroben als auch im anaeroben Bereich sind sehr wichtig.

Deshalb ist es unverzichtbar, die Basisernährung bzw. die Versorgung an das jeweilige Training anzupassen. Soll in der Vorbereitungszeit vor allem der Fettstoffwechsel trainiert werden, ist es wichtig, sogenannte Train-Low-Einheiten zu absolvieren. Das sind Einheiten, bei denen mit entleerten Kohlenhydratspeichern gestartet wird, während der Einheit bis maximal 90–120 Minuten keine Energie zugeführt wird, um die Entwicklung des Fettstoffwechsels maximal zu unterstützen. Die Basisernährung sollte aber in dieser Phase auf keinen Fall durchgängig Low-Carb sein, sondern die tägliche Kohlenhydratmenge muss an den Trainingstag jeweils angepasst werden.

Wird vermehrt im intensiven Bereich trainiert, erhöht sich der Anteil an Kohlenhydraten in der Basisernährung ebenso wie vor, während und nach der intensiven Einheit.

Auch hier gilt der Grundsatz: individualisieren und periodisieren!

Es heißt auch immer öfter, dass die Spaghetti-Party am Vorabend des Laufs nicht viel bringt. Stimmt das?

Für Ultra-Events sollten unbedingt die Kohlenhydratspeicher voll sein. Gut gefüllte Glykogenspeicher (Speicherform der Kohlenhydrate im Körper) liefern einen wichtigen Beitrag zur Energie-, Flüssigkeits- und Kaliumversorgung während des Wettkampfs.

Optimalerweise erreicht man das durch eine individualisierte und angepasste Kohlenhydratzufuhr in den 48 Stunden hinführend zum Start. Insofern ist die Pastaparty eine gute Möglichkeit, den noch fehlenden Kohlenhydratanteil zu sich zu nehmen.

Man kann zwar nicht verallgemeinern, aber hättest du fünf Ernährungstipps für jedermann und jederfrau?

1. Gesunde Basisernährung: regional, saisonal, nachhaltig, möglichst unverarbeitet, bunt, schonend und frisch zubereitet.
2. Basisernährung individuell an die Bedürfnisse und Bedingungen der einzelnen Trainingseinheit abstimmen
3. Trainingseinheiten, je nach Intention des Trainings, individuell versorgen, mit dem Ziel, das Maximum an Trainingsadaption heraus zu holen. Damit wird auch neben der Leistungsentwicklung die Gesunderhaltung des Körpers optimal unterstützt.
4. Wettkampfernährung und Strategie früh genug planen und auf Effizienz und Verträglichkeit testen
5. Auf der Basis von Laboruntersuchungen testen, ob der Einsatz von individualisierten Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll ist

Danke für das Gespräch!



Corinna Rauscher © privat

Caroline Rauscher, Jahrgang 1961 ist Pharmazeutin mit Weiterbildung im Bereich Ernährung. Sie arbeitet in den Bereichen individuelle Sportgetränke, Mikronährstoffversorgung und Ernährungscoaching mit internationalen Topathleten und einer Vielzahl von ambitionierten Amateursportlern und gesundheitsbewussten Menschen.