

Ausdauersport und Ernährung

(aus einem Interview mit Prof. Dr. med. Olaf Adam, Ernährungswissenschaftler, Rheumatologe und Internist)

Wie wichtig ist eine ausgewogene Ernährung für die Ausdauerleistung?

Eine ausgewogene Ernährung ist von entscheidender Bedeutung für die Ausdauerleistungsfähigkeit von Sportlern. Sie liefert eine Vielzahl von Nährstoffen, die für die Energieproduktion, Muskelfunktionen und die allgemeine Gesundheit erforderlich sind. Eine ausgewogene Ernährung ermöglicht zudem den Aufbau von Reserven, die während langer Ausdauerbelastungen genutzt werden können.

Welche Rolle spielen Makro- und Mikronährstoffe in der Sporternährung?

Makro- und Mikronährstoffe spielen eine zentrale Rolle in der Sporternährung. Makronährstoffe wie Kohlenhydrate, Proteine und Fette sind Hauptenergiequellen, unterstützen den Muskelaufbau und regulieren den Stoffwechsel. Mikronährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe sind für physiologische Prozesse, einschließlich Energiestoffwechsel und Muskelfunktion, unerlässlich.

Wie beeinflusst die Kohlenhydratzufuhr die Ausdauerleistung?

Die Kohlenhydratzufuhr beeinflusst die Ausdauerleistung positiv, da Kohlenhydrate der bevorzugte Energielieferant für intensive körperliche Aktivitäten sind. Eine ausreichende Zufuhr vor, während und nach dem Training oder Wettkampf ist entscheidend, um die Glykogenspeicher in Muskeln und Leber aufrechtzuerhalten.

Welche Ernährungsstrategien empfehlen Sie vor, während und nach langen Ausdaueraktivitäten?

Ernährungsstrategien vor, während und nach langen Ausdaueraktivitäten sollten individuell angepasst werden. Vor dem Training/Wettkampf ist eine kohlenhydratreiche Mahlzeit wichtig. Währenddessen sind regelmäßige Kohlenhydratzufuhr und ausreichende Flüssigkeitsaufnahme essenziell. Nach der Belastung sollte auf eine ausgewogene Mahlzeit mit Kohlenhydraten und Proteinen geachtet werden, um die Regeneration zu fördern.

Gibt es spezifische Nahrungsergänzungsmittel, die die Ausdauer verbessern können?

Spezifische Nahrungsergänzungsmittel wie Elektrolyte, Energiegels oder isotonische Getränke können während langer Ausdaueraktivitäten eingesetzt werden, um den Flüssigkeits- und Energiehaushalt zu optimieren. Die individuelle Verträglichkeit und Bedürfnisse sollten dabei beachtet werden.



Wie kann man den Flüssigkeitshaushalt während intensiver sportlicher Aktivitäten optimal regulieren?

Den Flüssigkeitshaushalt während intensiver sportlicher Aktivitäten reguliert man optimal durch regelmäßiges Trinken. Die Menge hängt von der Intensität der Aktivität, der Umgebungstemperatur und dem individuellen Schweißverlust ab.

Welche Bedeutung hat die Proteinzufuhr für Ausdauersportler?

Die Proteinzufuhr ist wichtig für Ausdauersportler, um Muskelregeneration und -reparatur zu unterstützen. Eine ausgewogene Ernährung sollte ausreichend hochwertige Proteine enthalten.

Ist es gut oder schlecht nüchtern laufen zu gehen?

Ob nüchternes Laufen gut oder schlecht ist, hängt vom Trainingsziel ab. Es kann vorteilhaft sein, um die Fettverbrennung zu fördern, sollte jedoch individuell abgewogen werden. Bei intensiven Trainingseinheiten ist eine vorherige Mahlzeit empfehlenswert.

Welche Rolle spielt die Erholungsnahrung nach Ausdauerbelastungen?

Erholungsnahrung nach Ausdauerbelastungen spielt eine entscheidende Rolle. Kohlenhydrate und Proteine helfen, die Glykogenspeicher aufzufüllen und den Muskelaufbau zu unterstützen.

Welche generellen Empfehlungen haben Sie für eine nachhaltige Ernährung im Zusammenhang mit Ausdauersport, die lange vorhält?

Generell empfiehlt Prof. Adam für eine nachhaltige Ernährung im Zusammenhang mit Ausdauersport eine vielfältige, ausgewogene Lebensmittelauswahl. Der Fokus sollte auf Vollkornprodukten, Obst, Gemüse, magerem Protein und gesunden Fetten liegen. Eine angemessene Kalorienzufuhr und ausreichende Hydratation sind ebenfalls wichtig, um langfristige Energie und Gesundheit zu gewährleisten.

Mitwirkende: Philipp Adam, Luca Landinger, Valentin Jäckel

