

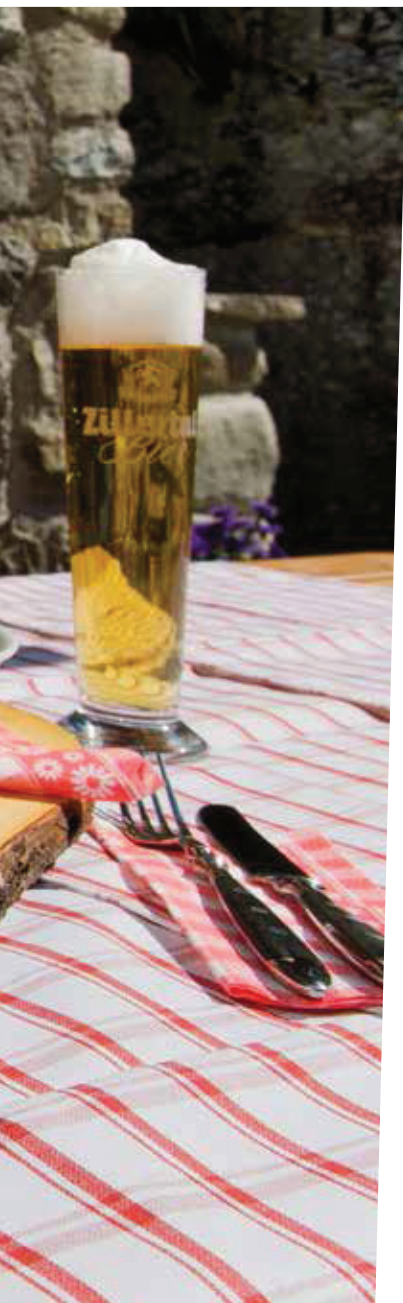


Bergsport & Gesundheit

Ernährungsmythen im Bergsport

Bergfexe schwören auf Wurst und Speck, Bauernbrot, eine halbe Bier – oft auch auf ein Schnapsl. Es gibt aber auch die „Besserwisser“, die sich mit Proteinshakes, Energydrinks und Traubenzucker fit fürs Bergabenteuer machen. Aber wer von ihnen hat schlussendlich recht?

Karin Ratschiller



Die Dosis macht bekanntlich das Gift.
| Foto: norbert-freudenthaler.com

auf den Kopf. Fazit ist, dass nur eine friedliche Koexistenz zwischen Gesundheit und Genuss uns Menschen Wohlbefinden und körperliche sowie geistige Fitness verschafft.

Mythos 1 Kohlenhydratreiches Essen am Vorabend der Bergtour füllt die Energiespeicher im Muskel

Unsere aktive Muskulatur besitzt die Fähigkeit, aus gespeichertem Zucker (Glykogen) bei ausreichender Sauerstoffzufuhr Energie zu gewinnen und somit unseren Körper in Bewegung zu setzen. Die durchschnittliche Glykogenmenge eines Freizeitsportlers liegt bei ca. 400 bis 500 g. Zucker bzw. Glykogen ist für unsere Muskulatur eine leicht verfügbare Energiequelle, die schnell und effizient zu Energie umgewandelt wird. Je besser diese Muskelglykogenspeicher gefüllt sind, umso länger bewegt sich unser Körper im aeroben Bereich bei bester Leistungsbereitschaft.

Füllt der Spaghettiteller am Vorabend tatsächlich den Muskelspeicher für die darauffolgende Tour? – Nein!

Woher bezieht unser Muskel nun diese Zuckerreserven? Zucker wird in verschiedenen Formen über die Nahrung zugeführt. Einfache Zucker wie Haushaltszucker, Süßigkeiten, Softdrinks, Kekse und Fruchtjoghurt schießen sofort nach dem Verzehr ins Blut, ähnlich einem Strohfeder verpufft diese Energie jedoch nach einem kleinen Leistungshoch binnen 15 bis 20 Minuten wieder und hat somit für die Speicherfüllung kaum Relevanz.

Um die Speicherkapazität des Muskels konstant zu halten, ist es laut Ernährungswissenschaft sinnvoll, den Kohlenhydratanteil in der Alltagskost auf mindestens 50 bis 55 % zu steigern. Für die Praxis heißt das: Konsumiere täglich 3 Hauptmahlzeiten über den Tag verteilt mit Schwerpunkt Brot, Getreide und Getreideprodukten sowie Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst. Um die hochwertigen Zuckerquellen aus diesen Speisen zu verdauen, zu verstoffwechseln und den überschüssigen Rest in die Muskulatur einzulagern, benötigt der Körper bis zu 20 Stunden. Das heißt im Klartext: Nur eine ausgewogene und vollwertige Alltagskost inklusive regelmäßigem angepasstem Training verhilft dem Muskel zu optimaler Leistungsbereitschaft. Wer sich im Bergsport leistungsorientiert mit anderen messen will, kann zur Steigerung bzw. Überkompensation des Glykogenspeichers gezielt eine Phase des erschöpfenden Trainings bei gleichzeitiger Kohlenhydrataskese praktizieren, um den Muskel erst auszulaugen und ihn dann im Anschluss mit einem Kohlenhydratanteil im Tageskostplan von bis zu 70 % zu „überfüllen“. Hierfür ist Fachkompetenz und individuelle Betreuung durch Ernährungsspezialisten wie Diätologen oder Ernährungswissenschaftler ange-sagt.

Mythos 2 Energydrinks als wirksames Mittel gegen Erschöpfung

Energydrinks sind von isotoni-schen Sportgetränken klar ab-zugrenzen. Der Begriff „Energy“

bezieht sich auf aufputschende Inhaltsstoffe wie Coffein, Taurin, Saccharose und Ähnliches, wobei der hohe Zuckeranteil von acht bis zehn Stück Würfel-zucker pro Dose die Aufnahme von Coffein ins Blut beschleunigt. Hingegen lässt Taurin – ein essentieller Eiweißbaustein in der Muskelzelle – die beleben-de Wirkung von Coffein im Kör- per länger anhalten. Unter dem Motto: Der Geist ist hellwach, der Körper aber müde, täuscht der Konsum von Energydrinks im Bergsport genau genommen über die natürliche Erschöpfung hinweg und ist somit ein Gefah- renpotenzial für Verletzungen und Bergunfälle mit schwerwie- genden Folgen.

Richtig trinken im Sport ist von mehreren Faktoren abhängig:

- vom täglichen Normaltrinkbe- darf: 30–40 ml Flüssigkeit pro kg Körpergewicht
- von der Dauer der Bergtour:
 - unter 90 min – Wasser trin- ken bei Durstgefühl
 - Touren ab 1,5 Std. – isotoni- sches Getränk (Wasser, Salz und Mineralstoffe, Zucker)
 - Touren ab 3 Std. – isotoni- sches Getränk + feste Nah- rung (Brot, Müsliriegel, Stu- dentenfutter ...)
- von Klima, Höhe der Bergtour, Trainingszustand

Was wäre eine Bergtour ohne deftige Brett- jause, ein Gipfelsieg ohne dem guten Tröpferl aus dem legendären Flachmann oder der Hüttenzauber ohne kühles Bier – unvorstellbar! Beleuchtet man diese traditio- nellen Ess- und Trinkgewohn- heiten der Bergsportler aus er- nährungsphysiologischer Sicht, zeigen jedoch nur ein paar we- nige dieser Getränke und Spei- senkomponenten tatsächlich leistungssteigernde, regenerati- onsfördernde oder gar gesund- erhaltende Wirkung. Doch das Sprichwort „Die Dosis macht das Gift“ trifft hier wohl den Nagel

Infos zur Autorin

Karin Ratschiller ist Diätologin, Ge- sundheitsmoderatorin & Fitlehrwart,
www.ernaehrungcoaching-tirol.at

Um den Körper von Anfang an ausreichend zu versorgen, beginnt man bereits innerhalb der ersten 20 Minuten schluckweise zu trinken. Der Einsatz von Trinkbeuteln, sogenannten „Camelbags“, lässt Sportler um bis zu 30 % mehr trinken als mit gewöhnlichen Trinkflaschen. Mein Tipp zur Herstellung isotonischer Getränke:

- 1 Liter Holunderblütensaft, 1 EL Maltodextrin (erhältlich in der Apotheke) und 1 Prise Salz
- 1 Liter klare Gemüsebrühe, 2 EL Maltodextrin.

Maltodextrin ist eine neutral schmeckende Stärkeart, die als wertvolle Kohlenhydratergänzung in Sportriegeln, Gels und isotonischen Getränken eingesetzt wird.

Mythos 3

Wer viel schwitzt, braucht Speck, Käse und Jausenwurst, um den Salzverlust auszugleichen

Es ist wahr, dass unser Körper durch intensives Schwitzen unter Belastung vermehrt Mineralstoffe, vor allem Kochsalz, über

die Hautoberfläche ausscheidet. Im Normalfall konsumieren Frau und Herr Österreicher im Durchschnitt 10 g Kochsalz täglich, das ist fast doppelt so viel als notwendig. Für Hobbysportler ist es daher irrelevant, nach einer Genussbergtour am Wochenende große Mengen an konzentriertem Salz, Pökelnitrat und Räucherprodukten in Form von Brettljause und Speckplatte zu verspeisen. Viel wertvoller wäre hier der Griff zu richtigen Vitamin- und Mineralstoffbomben, wie zum Beispiel: gemischter Salat oder Sauerkraut zu lockeren Tiroler Knödeln auf der Hüttenrast oder leichte Kräuterfrischkäse und mild geräucherte Schinkenarten auf feinem Kornbrot mit Radieschen und Gurkerlgarnitur als Zwischendurchjause für unterwegs. Ein ausgewogenes Verhältnis von Trinkflüssigkeit und Mineralstoffen beugt Muskelkrämpfen vor, hält die Leistungsfähigkeit konstant, schützt vor Ermüdungskopfschmerz und unterstützt eine schnelle Regenerierung des gesamten Bewegungsapparates.

Mythos 4 Bier & Schnaps – Elektrolytlösung und Verdauungsförderer

Gleich vorweg: Alkohol und Sport vertragen sich nicht besonders gut miteinander. Während im Sport der Bewegungsapparat und die Herzleistung so richtig angeheizt werden, fährt Alkohol den Organismus in den Ruhemodus herunter. Somit spielen sich die beiden Komponenten gegenseitig aus. Entgegen der Meinung, Bier wäre nach sportlicher Betätigung ein guter Flüssigkeitsspende, reich an B-Vitaminen und Mineralstoffen, entzieht Bier dem Körper Flüssigkeit. Wer sich in der Getränkewahl Gutes tun will, greift bestenfalls zu gespritztem Apfel- oder Johannisbeersaft, Holundersirup mit magnesiumhaltigem Mineralwasser oder einem Teller voll heißer Gemüsebrühe mit Einlage. Damit wird ein Großteil der verbrauchten kritischen Wirkstoffe wie Kochsalz (NaCl), Magnesium, Kalium, Phosphat, Vitamin B und Glukose nach sportlicher Aktivität wieder zugeführt.

Wer auf das Genussachterl oder die Halbe Bier nach einem erfolgreichen Tag nicht verzichten möchte, kann dies auch weiterhin – in Maßen – trinken. Die Medizin beschreibt für gesunde Männer eine Menge von 500 ml Bier täglich als unbedenklich. $\frac{1}{8}$ l guter Rotwein soll sogar Gefäßverkalkungen vorbeugen. Hochprozentiges wie Schnaps und Likör beeinträchtigt – täglich getrunken – schon in kleinen Mengen Leber- und Gefäßaktivität.

Mythos 5 Traubenzucker – schneller Energiekick

Zucker in reiner Form schießt förmlich ohne große Verdauungsleistung schon über die Mundschleimhaut ins Blut und sorgt für ein spontanes Leistungshoch. Setzt man diesen Energieschub gezielt in den letzten 20 Minuten vor Erreichen des Tourenziels ein, profitiert der Körper kurzfristig davon. Wenig sinnvoll ist es hingegen, während einer mehrstündigen Tour die Energieversorgung ausschließlich auf Traubenzucker zu beschränken. Der permanente Wechsel von Blutzuckerhochs und -tiefs belastet den Organismus und lässt keine kontinuierliche Leistungsbereitschaft aufkommen.

Zum Ausprobieren Warmes Frühstück vor sportlicher Anstrengung:

Getreidefrühstück aus 300 ml Flüssigkeit (Milch oder Mandelmilch), 40 g Haferflocken (oder

(Un)verblümter Genuss aus der Natur. | Foto: C. Schwann



Buchweizen, Dinkelgrieß, Hirse ...), 1 Prise Salz. Alle Zutaten in einem Topf mischen, unter Rühren aufkochen und 20 min quellen lassen. ½ Banane, 1 TL Zimt und Honig nach Geschmack zugeben und warm servieren.

Während der Tour empfiehlt es sich, ausreichend zu trinken und zwischendurch Trockenfrüchte, eine Nussmischung, Frucht- oder Müsliriegel und eine Banane zu naschen.

Mythos 6

Proteinshakes – die ultimative Muskelversorgung

Eiweiß-Spezial-Nahrungsergänzungen haben mittlerweile auch den Freizeitsportmarkt erreicht. Hierbei handelt es sich um Kombinationen essentieller Aminosäuren, wie z. B. BCAA (Valin, Leucin, Isoleucin), die der Körper nicht selbst aufbauen kann und demnach über die Nahrung zuführen muss. Es wird erwartet, dass der Einsatz von Eiweißshakes im Kraft- und Ausdauersport zu verbessertem Muskelaufbau, geringerem Muskelabbau und verzögerter Ermüdung bei Ausdauerbelastung führt. Alle diese Eiweißbausteine kommen in einer gemischten Kost in ausreichender Menge vor. Wer also Milch, Käse, Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, aber auch pflanzliche Eiweißquellen wie Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Bierhefe, Hanfsaat und Soja in abwechslungsreicher Form konsumiert, hat die besten Voraussetzungen, seinen individuellen Eiweißbedarf auf natürliche Weise zu decken.

Ein Vorteil der isolierten Einnahme von Eiweißnahrungsergänzungen in Form von Shakes, Pulver oder Riegeln ist für den

Freizeitsportbereich nach wie vor nicht wissenschaftlich erwiesen.

Basiswissen Essen und Trinken

Was gesunde Ernährung angeblich nicht ist, wissen viele – was es aber tatsächlich ist, nur die wenigsten. Dabei kann man gesundes Essen einwandfrei in den Alltag integrieren. Im Allgemeinen gilt: Regelmäßig, bunt und vielfältig essen. Ein täglicher Mix aus Getreide, Brot, Nudeln, Reis, Obst und Gemüse, Milchprodukten, aber auch Nüssen, Fetten und Ölen ist am besten. Fisch und Fleisch sollte man maximal zwei Mal pro Woche verzehren. Folgende Kalorienzusammensetzung wird für die Basis einer gesunden Ernährung empfohlen:

- 50 bis 55 Prozent Kohlenhydrate: Vollkornprodukte, Getreide, Obst, Gemüse, Nudeln, Reis etc.
- 25 bis 30 Prozent Fett: Pflanzenöle, marine Fettquellen, Avocados etc.
- 10 bis 15 Prozent Eiweiß: Fisch, Fleisch, Wurst, Milchprodukte, Eier etc.

Diese Kombination garantiert neben der Bedarfsdeckung der drei Makronährstoffe ebenso eine ausreichende Versorgung mit sämtlichen wichtigen Mikronährstoffen, darunter versteht man alle Vitamine, Mineralstoffe, sekundären Pflanzenstoffe und Spurenelemente.

Bewusste Ernährung, regelmäßiger Sport, ausreichend Erholung und Entspannung sowie mentale Gelassenheit sind die beste und billigste Lebensversicherung für ein langes gesundes und vitales Leben. ■

OPEN FOR BUSINESS

NUR FÜR
FACHBESUCHER