

Gesundheitsfrage an Dr. Laurence Froidevaux



[1]

Leserfrage von L.R. aus Neuenburg

Ich treibe viel Sport, im Sommer vor allem Laufsport mit einigen Wettkämpfen, und im Winter Langlauf-Ski und Fitness. Ich fürchte, meiner Gesundheit und meinen sportlichen Leistungen zu schaden, indem ich aufhöre, Fleisch, Fisch und Eier zu essen. Können sich Sportler auch vegetarisch oder vegan ernähren oder gibt es Kontraindikationen?

Im Sportbusiness vertritt man auch heutzutage noch vielerorts die mittlerweile längst widerlegte Ansicht, tierische Proteine seien unersetzlich für den Muskelaufbau. Man weiss heute jedoch, dass tierische Proteine säurebildend und arm an Mikronährstoffen sind. Tierische Produkte enthalten viele schädliche Stoffe (Hormone, Antibiotika, Impfstoffe und Toxine aller Art) und zudem viele gesättigte Fette sowie Cholesterin. All diese Stoffe sind also nicht geeignet, um einen athletischen Körper gesund zu ernähren. Sportler sollten besonders auf einen guten Wiederaufbau des Körpers in den Ruhephasen zwischen den Trainings achten; dies ist eine wichtige Voraussetzung für die Leistungsverbesserung.

Was genau bedeutet Leistungssteigerung und wie kann man diese erreichen?

Nach dem Training müssen dem Körper alle Substanzen zugeführt werden, die er zum Wiederaufbau braucht: Energie, Vitamine, Antioxidantien, Mineralsalze, sekundäre Pflanzenstoffe, Ballaststoffe, etc., kurzum alle jene Substanzen, die in unverarbeiteten Lebensmitteln pflanzlicher Herkunft vorkommen. Hier gilt es also zu beachten, dass tierische Produkte wie Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte den Wiederaufbau des Körpers bremsen, anstatt ihn zu fördern, da die Verdauung dieser Lebensmittel viel Zeit und Energie benötigt. Zudem erzeugen tierische Produkte, wie oben erwähnt, Schadstoffe im Körper, deren Ausscheidung wiederum viel Aufwand bedeutet. Im Gegensatz zu den pflanzlichen Substanzen sind sie daher nicht für die Leistungssteigerung geeignet.

Für Sportler bietet die pflanzliche Ernährung einen weiteren, sehr bedeutenden Vorteil: Sie ist sehr reich an Kohlenhydraten. Als Kraftstoff für Muskeln und Gehirn braucht der Körper ausschliesslich Kohlenhydrate, die in tierischen Lebensmitteln nicht vorkommen.

Proteinbedarf von Sportlern

Allen, die regelmässig Sport treiben und Angst vor einem Proteinmangel haben, kann an dieser Stelle Entwarnung gegeben werden. Gemäss aktuellen Studien zum täglichen Proteinbedarf stützen wir uns auf eine durchschnittliche Empfehlung von 0,7 g Proteine pro kg Körpergewicht für Personen mit sitzenden Tätigkeiten und 1,4 g/kg für Athleten/Sportler. Für Sportler sehr wichtig: Durch den Sport steigt für den Körper vielmehr der Kalorienbedarf als der Proteinbedarf. Wird also die in jeder Mahlzeit enthaltene Kalorienmenge entsprechend der körperlichen Leistung erhöht (Kraft und/oder Ausdauer), steigt dadurch auch automatisch der Proteinbedarf. Somit bleibt die empfohlene Tageszufuhr an Proteinen der WHO bei 10-15 %.¹ Dieser Tagesbedarf kann durch eine vollwertige pflanzenbasierte Ernährung gedeckt werden.

Weiter gilt zu beachten, dass die Tageszufuhr an Proteinen niemals 2 g/kg übersteigen sollte, da eine extreme Proteinzufuhr sogar gesundheitsschädlich sein kann (mögliche Störung des Kalziumvorrats im Körper, der Nierenfunktionen sowie der Gesundheit der Knochen und des Herzkreislaufsystems).²

Übersetzt aus dem Französischen von Olivia Villard.

Letzte Aktualisierung: 08.09.2016

Fussnoten:

- ¹ Mettler S, Mannhart C, Colombani PC. Development and validation of a food pyramid for Swiss athletes. *Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab.* 2009;19(5):504Y18.
Phillips SM. Protein requirements and supplementation in strength sports. *Nutrition.* 2004; 20(7Y8):689Y95.
- ² Frank H, Graf J, Amann-Gassner U, et al. Effect of short-term high- protein compared with normal-protein diets on renal hemodynamics and associated variables in healthy young men. *Am. J. Clin. Nutr.* 2009; 90(6):1509Y16
Halbesma N, Bakker SJ, Jansen DF, et al. High protein intake associates with cardiovascular events but not with loss of renal function. *J. Am. Soc. Nephrol.* 2009; 20(8):1797Y804

Source URL (modified on 08.09.2016 - 12:17): <https://www.swissveg.ch/node/1573>

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/node/1573>