

Sport und Vegetarismus



[1]

Für Wettkampf- und auch für Freizeitsportler ist es wichtig, auf eine Ernährung zu achten, mit der sie die bestmögliche Leistung erzielen können. Natürlich spielen genetische, physische und psychologische Faktoren auch eine wichtige Rolle, aber schlechte Essgewohnheiten und Nährstoffmängel können die Leistung erheblich beeinträchtigen.

Zahlreiche Spitzen- und Hobbysportler beweisen, dass die Nährstoffversorgung einer pflanzenbasierten Ernährung ausreichend ist, um den Körper auch bei Höchstleistungen zu versorgen. Als Faustregel für eine ausgewogene Sportlerernährung kann man sich merken: reich an Kohlenhydraten, arm an Fett und angemessen an Eiweiss. Aufgrund ihres hohen Anteils an Kohlenhydraten und geringen Fettanteils ist die vegetarische Ernährung deshalb ideal für Sportler. Denn sie ist ausserdem reich an Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien – wichtige Nährstoffe, die dem Körper helfen, die Energie zu nutzen, und ihn gleichzeitig vor dem Stress des Trainings schützen.

«Weder als Freizeitsportler noch als Spitzenathlet: Vegetarier haben keinerlei Nachteile, was das natürliche Talent oder die sportliche Leistung betrifft. Bei früheren Olympischen Spielen trainierten die griechischen Athleten unter vegetarischer Ernährung und erreichten, verglichen mit anderen Sportlern, unglaubliche Leistungen.»
 Olympisches Komitee der Vereinigten Staaten, 1998

Kohlenhydrate

In erster Linie werden während eines Trainings Kohlenhydrate als Primärbrennstoff genutzt. Eine kohlenhydratreiche Ernährung liefert dem Körper Energie für das Training und fördert die Leistung. Tatsächlich sollten 55 bis 75 Prozent der Kalorien in der Ernährung von Kohlenhydraten stammen, bei Menschen, die wettkampfmässig Ausdauersport betreiben oder an Sportereignissen mit höchster Ausdauer teilnehmen, sogar noch mehr. Vollkorn, Obst und Gemüse sind hervorragende Kohlenhydratquellen.

Fette

Bei längerem Training von geringerer Intensität wird Fett die primäre Brennstoffquelle. Es besteht keine Notwendigkeit, den Fettanteil in der Ernährung über die gewöhnlich empfohlenen 10 bis 30 Prozent der Kalorien zu steigern, da es aus Speicherstätten in den Muskeln entnommen wird, wenn Bedarf besteht. Den Fettanteil in der Ernährung zu erhöhen, wird daher nicht empfohlen, um die Leistung zu erhöhen.

Proteine

Verglichen mit Kohlenhydraten und Fett wird Eiweiss nur minimal als Brennstoff eingesetzt, denn seine primäre Funktion ist das Bilden und Aufrechterhalten der Körpergewebe. Sowohl Kraft- wie auch Ausdauersportler haben einen erhöhten Proteinbedarf, jedoch sollte Eiweiss in angemessener Menge (10 bis 15 Prozent der Kalorien oder

so viel, wie als Bedarf errechnet wurde) und nicht übermässig aufgenommen werden. In den Kraftdisziplinen resultiert der erhöhte Proteinbedarf von der erhöhten Oxidation von Aminosäuren (was bei Muskelarbeit geschieht). Andererseits ist der erhöhte Bedarf für die tatsächliche Ablagerung in der Muskelmasse klein, da Muskeln zu drei Vierteln aus Wasser bestehen. Eine schnelle Kalkulation demonstriert, dass eine Zunahme von 120 Gramm Muskelmasse pro Woche (nur 30 Gramm davon ist Protein) zusätzliches Protein von 4,3 Gramm pro Tag bedingen würde (ausgegangen wird von einer 100 % Ausnützung des Proteins).

Die Meinung, dass Vegetarier den leicht erhöhten Proteinbedarf während Ausdauerwettkämpfen decken können, ist akzeptiert. Etwas schwieriger kann es für vegetarische Kraftsportler (z.B. Sprinter, Gewichtheber usw.) sein. Für diese Athleten ist empfehlenswert 1,5 – 1,8 Gramm pro Kilo Körpergewicht Protein zusätzlich einzunehmen. Das kann leicht erreicht werden indem man mehr proteinreiche Lebensmittel, wie z.B. Sojaprodukte und Hülsenfrüchte in den Speiseplan einbezieht. Es ist gut zu wissen, dass Eiweiss in Hülsenfrüchten, aufgrund des tieferen Sulfuraminosäuregehalts, eine geringere Kalziumausscheidung durch den Urin verursacht, verglichen mit tierischem Eiweiss. Vom Gesundheitsaspekt her gesehen ist nicht nur für vegetarische, sondern auch für nicht-vegetarische Sportler empfehlenswert den erhöhten Proteinbedarf durch die vermehrte Einnahme proteinreicher Nahrung pflanzlicher Herkunft zu begegnen.

«Sportler benötigen dieselbe Menge Eiweissnahrung wie Nichtsportler. Durch Eiweiss wird die Kraft nicht erhöht. Tatsächlich erfordert der Überschuss an Eiweiss nicht selten mehr Energie für die Verdauung und den Stoffwechsel. Ausserdem kann der Eiweissüberschuss beim Sportler zu Entwässerung, Appetitverlust und Durchfall führen.»

Journal of the American Medical Association 1978, S. 481

Kreatin

Aus wissenschaftlicher Sicht interessant ist in diesem Zusammenhang die Verwendung von Kreatin als Leistungsförderer. Es wird für die Kontraktionstätigkeit des Muskels gebraucht. Die Verfügbarkeit von Kreatin ist entscheidend für die Trainingsdauer mit Maximalintensität. Kreatin wird im Körper einerseits durch die körpereigene Biosynthese von zwei Aminosäuren in der Leber, Bauchspeicheldrüse und Nieren (Arginin und Lysin) gebildet. Andererseits kann es von aussen durch den Konsum von Fleisch zugeführt werden, da Fleisch einen relativ hohen Anteil an Kreatin enthält. Da Vegetarier keine externen Quellen an Kreatin haben, glaubt man seither, sie seien schwache Sportler in Kraftdisziplinen.

1997 wurde eine Doppelblindstudie durchgeführt, über den Effekt einer zusätzlichen Kreatineinnahme bei der vegetarischen und nicht-vegetarischen Bevölkerung, die intensiv Sport betreibt. Das Ergebnis dieser Studie war, dass die Zusatzeinnahme weder bei den Vegetariern noch bei den Nicht-Vegetariern eine Steigerung der Trainingsleistung bewirkte. Daher zeigt dieser Befund keinen wesentlichen Mangel an Kreatin bei Vegetariern, die ja einzig auf die körpereigene Biosynthese bauen können. Es ist deshalb nicht gerechtfertigt zu behaupten, dass eine vegetarische Ernährung für Sportler, die Schnelligkeits- oder Kraftdisziplinen betreiben, nicht geeignet sei.

Nicht vergessen: genügend trinken!

Eine ausgewogene vegetarische Ernährung, die den Schwerpunkt legt auf den Verzehr einer Vielfalt von Lebensmitteln aus den vier neuen Nahrungsmittelgruppen – Getreide, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse – ist eine optimale Sportlerernährung für beides, die Leistung und die Gesundheit. Wählen Sie grosszügig aus diesen Gruppen aus und achten Sie dabei auf Vielfalt und Vollwertigkeit. Ihr Körper wird die Vorteile voll auskosten.

Letzte Aktualisierung: 13.06.2017

Weitere Infos:

- [Erfolgsgeschichten](#) [2] von sportlichen Vegetariern.
- In der Schweiz können sich im Ausdauersport aktive Veganer in der Facebookgruppe "[vegan runners](#)" [3] austauschen.
- Berühmte Sportler die sich pflanzenbasiert ernähren.
- [?Proteinschübe unwirksam für Muskelaufbau](#) [4] , Presstext Austria, 28.10.2009

Source URL (modified on 13.06.2017 - 09:39): <https://www.swissveg.ch/node/328?language=it>

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/node/328?language=it>

[2] <http://swissveg.ch/node/225>

[3] <https://www.facebook.com/groups/377302772297527/?fref=ts>

[4] <http://www.presstext.com/news/20091028026>