

Die richtige Ernährung für Training, Wettkampf und Regeneration

Oliver Neubauer, Dr.

Das Wichtigste auf einen Blick

Sowohl im Leistungssport als auch bei einem Gesundheitstraining spielt eine sportartspezifische und bedarfsgerechte Ernährung eine wesentliche Rolle zur Förderung von Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Ein Ziel des Vortrages ist es, das große Potenzial natürlicher Lebensmittel in der „Sporternährung“ zu veranschaulichen.

Neue Erkenntnisse und Aktuelles

Die Sporternährungsforschung hat sich als eigenständige Wissenschaftsrichtung etabliert und ein Bewusstsein für die Bedeutung der Ernährung im Sport geprägt. Es gibt laufend neue Forschungserkenntnisse. Ernährungsmaßnahmen zur Optimierung von Leistung, Regeneration und Anpassungen an Ausdauer- und Krafttraining sind heute ein zentrales sportmedizinisches und trainingswissenschaftliches Thema. Dabei sind Empfehlungen, z.B. zur Aufnahme von Kohlenhydraten und Eiweiß (Protein), präziser und anwenderfreundlicher geworden. In den Fokus der Forschung gerückt sind zeitliche Wechselwirkungen zwischen Ernährung und Training sowie die Beeinflussung von Trainingsanpassungen in der Skelettmuskulatur durch Nährstoffe. Ebenso wurde erkannt, dass sogenannte freie Radikale im Sport nicht grundsätzlich schädlich sind. Studien weisen auch darauf hin, dass eine hochdosierte Supplementierung mit Antioxidantien Trainingsanpassungen blockieren kann.

Das können Sie selbst tun

Um die Gesundheit zu fördern und aufrecht zu halten, empfiehlt der *Fonds Gesundes Österreich* Erwachsenen mindestens 150 Minuten pro Woche Bewegung mit mittlerer Intensität oder 75 Minuten pro Woche Bewegung mit höherer Intensität.

Für einen zusätzlichen und weiter reichenden gesundheitlichen Nutzen sollte eine Erhöhung des Bewegungsumfanges auf 300 Minuten pro Woche Bewegung mit mittlerer Intensität oder 150 Minuten pro Woche Bewegung mit höherer Intensität angestrebt werden. Zusätzlich werden an zwei oder mehr Tagen muskelkräftigende Übungen empfohlen.

Wie eine an dieses Training angepasste Ernährung umgesetzt werden kann, veranschaulicht eine von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung entwickelte Lebensmittelpyramide für Sportlerinnen und Sportler (abrufbar unter: <http://www.ssns.ch/sportsnutrition/lebensmittelpyramide-fuer-sportlerinnen/>).

Oliver Neubauer, Dr.

Donau-Universität Krems, Zentrum für Gesundheitswissenschaften und Medizin

Open Researcher-ID: <http://orcid.org/0000-0001-6835-8787> (Website mit Informationen zu Publikationen und Forschungsaktivitäten des Referenten)