

## Regeneration nach dem Sport: Warum Milch gut geeignet ist

Dr. Paolo Colombani, Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen EHSM, Magglingen

Sportlicher Erfolg basiert auf dem Zusammenspiel vieler Faktoren und das Verhalten nach einem Training/Wettkampf spielt eine wesentliche Rolle. Unter dem Begriff «Regeneration» werden dabei Massnahmen verstanden, die mit dem Ende der physischen Aktivität beginnen und bis zum nächsten Einsatz andauern. Im Sport bedeutet dies eine Zeitspanne von selten mehr als 24 Stunden, bei mehreren Trainingseinheiten pro Tag sind es gar nur wenige Stunden. Diese Zeit lässt sich mit sinnvollen und abgestimmten Massnahmen so nutzen, dass die Erholung maximiert wird und dadurch der nächste Einsatz in einer besseren Verfassung begonnen werden kann.

Auf nutritiver Ebene sind folgende drei regenerative Massnahmen essenziell: Wiederauffüllen der Energiespeicher (in erster Linie der Glykogenspeicher), Ausgleich einer allfälligen Dehydratation und Unterstützung der Proteinsynthese. Oft wird erwähnt, dass eine spezifische Zufuhr von Mikronährstoffen speziell für die Regeneration von elementarer Bedeutung wäre. Dies ist aber als hypothetische Vermutung einzustufen. Denn bislang gibt es keine entsprechenden und sauber durchgeführten Studien, die diese Aussage unterstützen würden. Bei der Milch sieht es hingegen anders aus. Rund 20 gute Studien wurden in der letzten Dekade über die Eignung von Milch oder Schokomilch als Regenerationsgetränk durchgeführt. Das Gesamtergebnis: Bei der Muskelglykogenresynthese, der Rehydratation, der Muskelschädigung, der Ermüdung bei einer konstanten Belastungsintensität und gar bei der Körperzusammensetzung schnitt Milch oder Schokomilch gleich gut oder besser ab, als ein jeweiliges Vergleichsgetränk (Wasser, Sojagetränk, iso-energetisches Kohlenhydratgetränk oder iso-energetisches Kohlenhydrat-Protein-Regenerationsgetränk). Magermilch oder Schokomilch kann daher als sinnvolle und oft kostengünstigere Alternative zu herkömmlichen Regenerationsgetränken im Sport eingestuft werden.

### Kontakt:

Dr. Paolo Colombani  
Eidgenössische Hochschule für Sport  
Magglingen EHSM  
Hauptstrasse 247  
CH-2532 Magglingen  
+41 32 327 62 26  
paolo.colombani@baspo.admin.ch



Schweiz. Natürlich.



Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk  
Public Relations, Kompetenzzentrum Milch  
Weststrasse 10, 3000 Bern 6  
Telefon 031 359 57 57  
factsandnews@swissmilk.ch  
[www.swissmilk.ch/nutrition](http://www.swissmilk.ch/nutrition)