

## Ernährungsempfehlungen für Sportlerinnen und Sportler

Andrea Mahlstein, Berner Fachhochschule, Fachbereich Gesundheit, Bern

Qualitativ bestehen kaum Unterschiede zwischen einer gesunden Ernährung und einer Sporternährung. Unterschiede sind in der Quantität zu finden. Um angemessene Empfehlungen auszusprechen, ist es unerlässlich, die sportliche Aktivität (u.a. Trainingsumfang, Intensität) und die körperlichen Gegebenheiten (u.a. Grösse, Gewicht, Muskelmasse) der zu beratenden Person genauer zu betrachten.

Während einer Leistung können Faktoren wie Dehydratation, erschöpfte Glykogenspeicher, Hypoglykämie, gastrointestinale Probleme oder Hyponatriämie die Leistungsfähigkeit limitieren. Daraus leitet sich z.B. die Empfehlung zu einer erhöhten Flüssigkeitszufuhr ab. Ziel ist es während einer sportlichen Leistung nicht mehr wie 2 % an Körpergewicht zu verlieren, grössere Mengen können erhebliche Leistungseinbussen mit sich bringen. Entsprechend gilt die allgemeine Empfehlung während sportlicher Leistung 4 bis 8 dl Flüssigkeit zu trinken. Aufgrund sehr grosser individueller Schwankungen der Schweissmenge pro Stunde empfiehlt es sich, die individuelle Schweissrate durch Gewichtsmessung vor und nach der Leistung zu eruieren und daraus die individuelle Trinkmenge abzuleiten.

Weiter spielen die Kohlenhydrate (KH) eine zentrale Rolle. Grundsätzlich gilt bei grösseren Trainingsumfängen die Zufuhrempfehlung von 6 bis 10 g KH pro kg Körpergewicht (KG) pro Tag. Neben der ausreichenden Zufuhr über 24 h wird eine KH-Zufuhr von 1 bis 1,1 g KH pro kg KG pro h bei intensiven Leistungen empfohlen. Wichtig ist zudem eine rasche KH-Zufuhr nach der Leistung, wenn die Regenerationszeit kurz ist (< 8 h). Empfohlen werden 1 bis 1,5 g KH pro kg KG spätestens 30 min nach der Leistung, die gleiche Menge jede zweite Stunde bis zur nächst grösseren Mahlzeit. Zur ausreichenden Proteinabdeckung und Förderung einer raschen Regeneration werden bei höherem Trainingsumfang 1,2 bis 2,0 g Protein pro kg KG empfohlen. Wiederum entscheidet die sportliche Aktivität, der Trainingsumfang und die -intensität bei welcher Menge die Empfehlung anzusetzen ist.

### Kontakt:

Andrea Mahlstein  
Berner Fachhochschule  
Fachbereich Gesundheit  
Murtenstrasse 10  
CH - 3008 Bern  
+41 31 848 35 34  
andrea.mahlstein@bfh.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)