

Darmprobleme: Welche Rolle spielen FODMAPS, Proteinunverträglichkeit und Bewegung bei Reizdarmsyndrom bei Athleten?

Verdauung und Absorption finden am besten unter Ruhebedingungen statt. Bei intensivem Sport wird das Blut zugunsten aller Gewebe, die eine erhöhte Blut- und Sauerstoffversorgung erfordern, umverteilt, wodurch für das Verdauungssystem weniger Blut zur Verfügung steht. Die Abnahme der Blutzufuhr kann unter Bedingungen einer zunehmenden Dehydratation in der Hitze kritisch werden. In diesem Zustand wird die Blutzufuhr zugunsten kritischer Organfunktionen wie z.B. Herz und Gehirn umverteilt. Dies wirkt sich negativ auf die Verdauung, Absorption und Darmmotilität aus.

Arbeitsintensitäten bis zu 60 Prozent der maximalen Kapazität haben keinen Einfluss auf die Magen-Darm-Funktionen (MD-Funktionen). Es gibt sportartspezifische Einflüsse: Langstreckenläufer erfahren zum Beispiel mehr MD-Symptome (30–50% aller Teilnehmer) als Teilnehmer in «Gleitsportarten» wie Radfahren, Rudern und Langlaufen. Bei höherer Laufintensität sind sowohl vertikale Bewegungen des MD-Traktes als auch Dehydratation Ursache der meisten Symptome. Ergebnisse von Feld- und Laboruntersuchungen zeigen, dass kurz vor oder während des Wettkampfs eingenommene Ballaststoffe, Fette, Proteine und hypertonische Getränke Magenprobleme und Erbrechen verursachen können. Eine dauerhafte Dehydratation durch unzureichenden Flüssigkeitsersatz fördert die Häufigkeit von Darmkrämpfen, Durchfall (manchmal auch blutig) und Drang zu defäkieren. Nahrungsfaserreiche Lebensmittel können durch Fermentation und Gasbildung während des Sportes Darmblähungen verursachen. Unverdaute Kohlehydrate, die besonders schnell fermentieren (FODMAPS), sollten vor und während des Wettkampfes vermieden werden. Im Alltag benötigen wir jedoch für eine optimale Darmfunktion eine angemessene tägliche Menge an Ballaststoffen. Während der letzten zwei Jahre ist in den Social Media ein Weizen/Gluten-frei-Hype entstanden. Es wird behauptet, dass Weizen/Gluten-Vermeidung zu mehr Energie und besserer Leistung führe. Man sollte dazu aber auch bemerken, dass glutenfreie Diäten oft mit Nährstoffmängeln, unerwünschtem Gewichtsverlust und verschlechterter sportlicher Leistung zusammenhängen.

Kontakt:

Prof. Dr. Fred Brouns
Faculty of Health, Medicine and Life Sciences, Maastricht University, NL
Dept of Human Biology
Post Box 616
6200 MD, Maastricht, Netherlands
fred.brouns@Maastrichtuniversity.nl



Schweiz. Natürlich.



Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk
Public Relations
Weststrasse 10, 3000 Bern 6
Telefon 031 359 57 57
factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch/nutrition