



Wer auf der Marathonstrecke unterwegs ist, sollte unbedingt an den Versorgungspunkten zugreifen.

FOTO: IMAGO

Keine Extrawurst

ERNÄHRUNG Wer Ausdauersport betreibt, braucht Energie. Eine Expertin erklärt, was vor Wettbewerben auf den Speiseplan gehört und warum ab und zu Training auf nüchternen Magen sinnvoll sein kann.

VON LUTZ WÜRBACH

Am 14. Oktober findet in Halle und Leipzig der 17. Mitteldeutsche Marathon statt. In einer vierteiligen Serie macht die MZ Vorschläge, wie das sportliche Ereignis dazu dienen kann, mehr als bisher für die eigene Fitness zu tun.

Der tägliche Speiseplan

Eine falsche Mahlzeit kann das Training oder den Wettkampf vermasseln. Schwere Kost beispielsweise liegt tatsächlich schwer im Magen und kann unter Umständen Übelkeit auslösen. Dann macht das Laufen oder Radfahren keinen Spaß mehr. Aber was sollten Sportler essen und trinken, wenn sie sich auf einen Marathon, Halbmarathon oder eine andere längere Strecke begeben wollen?

„Im Hobbybereich ist eine ausgewogene Ernährung ausreichend“, sagt Manon Richter vom Institut für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung der Universität in Halle. Spezielle Lebens- oder Nahrungsergänzungsmittel hält sie für diesen Personenkreis für nicht erforderlich.

Dennoch hat die Diplom-Ökotrophologin ein paar Tipps für Freizeitläufer. Die gute Nachricht zum Thema Essen: „Es ist kein Hexenwerk. Es ist so gut wie alles erlaubt, was einem bekommt und gut tut. Entscheidend ist vielmehr die Menge bestimmter Lebensmittel“, sagt die Ernährungsberaterin, die an der Uni auch für den Profisport forscht.

Eine Orientierung gibt die Ernährungspyramide der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (siehe Grafik). Danach sollten Getreideprodukte eine größere Rolle auf dem Speiseplan spielen als Fleisch und tierische Fette. Richter erinnert zudem an die alte Regel: täglich zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse. Eiweißträger wie Hülsenfrüchte, mageres Fleisch und Fisch empfiehlt die Expertin ebenso wie pflanzliche Öle - sogenannte gute Fette. Basische Lebensmittel wie Kartoffeln, Gemüse und frische Kräuter sollten im Mittelpunkt stehen. Kleine Sünden wie Süßigkeiten oder Fast Food sind in geringen Maßen kein Problem. Es

gibt nach den Worten der Expertin keine spezielle Ernährung im Freizeitsport. Aus diesem Grund sind auch keine Nahrungsergänzungsmittel erforderlich. Weder für Vitamine und Mineralien noch für die Hauptnährstoffe in Form von Pulvern oder Shakes. „Die Kohlenhydrate zum Beispiel, die ein Ausdauersportler braucht, stecken ohnehin in dessen ausgewogener Ernährung.“

Vor dem Training

Was sollte vor dem Training gegessen werden? „Auch mal nichts“, sagt Richter. Wenn Jogger morgens laufen und es vertragen, können sie problemlos nüchtern starten. Dann darf jedoch die Belastung nur moderat sein. „Bei einem Wettkampf sollte allerdings niemand mit nüchternem Magen an den Start gehen“, erklärt Richter. Abgesehen davon rät sie davon ab, jede Trainingseinheit nüchtern in Angriff zu nehmen.

Wer mit leerem Magen startet, aktiviert auf diese Weise seinen Fettstoffwechsel, welcher für die Grundlagenausdauer und damit gerade bei langen Läufen entscheidend ist. Das Fettstoffwechseltraining ist laut Richter einmal pro Woche sinnvoll. Es trainiert den Körper, auf unterschiedliche Energiequellen zurückzugreifen. „Damit läuft aber niemand schneller“, sagt die Wissenschaftlerin. Es sei vielmehr ein Training für die Energiebereitstellung des



Heute:
Essen und Trinken



„An Wettkampftagen beim Essen und Trinken keine Experimente machen.“

Manon Richter
Ernährungsberaterin
FOTO: LUTZ WÜRBACH

Ernährungspyramide



Je weiter oben Lebensmittel auf der Pyramide angeordnet sind, desto geringer sollte die Menge sein, die von ihnen verzehrt wird.

Körpers. Wer hinsichtlich des Nüchtern-Trainings Bedenken hat, steckt für alle Fälle Traubenzucker ein.

Ach ja, gegen den morgendlichen Kaffee ist vor dem Training nichts einzuwenden. Im Gegenteil, Koffein fördert laut Richter den Fettstoffwechsel. Vorausgesetzt, so ihre Einschränkung, derjenige vertrage prinzipiell Kaffee.

Der Tag vor dem Wettkampf

Alkohol ist tabu. Die letzte Mahlzeit am Abend sollte fettarm und zugleich reich an Kohlenhydraten sein. Die berühmte Nudelparty ist also nach Aussage von Richter durchaus sinnvoll.

Frühstück am Wettkampftag

Gefrühstückt wird drei bis vier Stunden vor dem Start. Idealerweise gibt es kohlenhydratreiche Kost wie Hafer- oder Frischkornbrei mit Obst - oder Weizenbrötchen mit Frischkäse und Tomate. Kurz vor dem Start ist dann noch eine kleine Mahlzeit denkbar. Richter empfiehlt leicht verdauliche Kost wie Weißbrot mit Marmelade oder Honig. Von fetten Speisen rät sie ab und auch davon, sich vorsichtshalber den Bauch noch mal vollzustopfen, weil der Marathon oder Halbmarathon ja zehren könnte. „Mit einem vollen Magen fühlt sich der Läufer nicht wohl“, sagt die Expertin.

Moderate Mengen sind ebenso bei den Getränken sinnvoll. Richter gibt den Ratschlag, eine halbe Stunde vor dem Start noch einmal 300 bis 400 Milliliter in kleinen Schlucken zu trinken - vorzugsweise Wasser. „Dann ist Schluss.“

Auf der Strecke

Wer beim Mitteldeutschen Marathon zehn Kilometer oder eine kürzere Strecken in Angriff nimmt, muss unterwegs nichts essen. „Selbst Getränke sind nicht nötig, aber wer will, kann natürlich an den Wasserstellen zugreifen“, sagt Richter. Beim Marathon und Halbmarathon rät sie hingegen zu einem Stück Banane unterwegs. Es reicht nach ihren Worten, wenn der Läufer am Verpflegungspunkt einmal zugreift. Bloß nicht vollstopfen, sagt sie. Das Trinken wird mit zunehmender

Streckenlänge wichtiger. Wer eine halbe Stunde gelaufen ist, sollte nach Ansicht der Wissenschaftlerin auch zu isotonischen Getränken greifen. Das ist unter anderem wichtig, weil damit der Körper nicht nur Flüssigkeit bekommt, sondern auch Kohlenhydrate und Mineralien.

Wer spezielle Verpflegung im Training genutzt hat, zum Beispiel Kohlenhydratgele, kann sich auf den langen Strecken auch selbst verpflegen. Nötig ist dies allerdings nicht.

Nach dem Lauf

Ausreichend trinken und vorzugsweise Kohlenhydrate aufnehmen. Das alkoholfreie Weißbier ist ebenso erlaubt wie die Apfelschorle oder ein anderes isotonisches Getränk. Die Energiespeicher müssen schließlich wieder aufgefüllt werden. Dabei gilt: je zügiger nach dem Ende der Belastung, desto besser. Letztlich geht es zurück auf Anfang: ausgewogen ernähren. „Wenn ich das nicht tue, dauert meine Regeneration länger“, erklärt Richter.

Der Extratipp

Wie viel ein Ausdauerläufer trinken sollte, hängt von mehreren Faktoren ab. Pro Stunde Training maximal ein Liter Wasser - das ist eine Faustregel, die Richter nennt. Sie warnt zugleich vor zu großen Mengen. „Unser Darm kann pro Stunde 500 bis 600 Milliliter Flüssigkeit aufnehmen.“ Was darüber hinaus geht, belastet nach ihren Worten den Magen. Und noch zwei Tipps hat die Expertin: Nie eiskalte Getränke beim Sport zu sich nehmen, Külschranktemperatur ist aber vertretbar. Und: „An Wettkampftagen beim Essen und Trinken keine Experimente machen.“ Jeder Läufer sollte nur das zu sich nehmen, von dem er weiß, dass er es auch verträgt. Denn ein sogenannter Geheimtipp eines Sportkameraden birgt das Risiko, dass er bei unterschiedlichen Läufern unterschiedlich wirken kann.

Thema am nächsten Montag:
Die richtige Ausrüstung - die Tipps des Olympiasiegers

Fit im Kopf

Den inneren Schweinehund besiegen. Die Diplompsychologinnen Andrea Herz und Anja Beck aus Halle geben Tipps, wie man sich zum Sporttreiben überwinden kann. Heute: Die Drei-Monate-Regel.

Nach drei Monaten wird alles besser. Das liegt am Gehirn und an einer neuen Routine. Wer drei Monate streng nach seinen Regeln trainiert und sich dafür zurecht belohnt, hat sein Gehirn gewissermaßen neu programmiert. Die Routine besteht nun nicht mehr darin, nach Feierabend auf dem Sofa zu landen, sondern darin, vielleicht zweimal in der Woche Sport zu treiben. Nach drei Monaten ist diese neue Routine so verinnerlicht, dass sie auch ohne Belohnung funktioniert. Die Botschaft der Expertinnen lautet also: Durchhalten. LUW

PROGRAMME

Profis der Uni erstellen Trainingspläne

Angebote richten sich an Freizeitsportler.

Das Institut für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung (Ilug) in Halle bietet Hobbysportlern mit Ambitionen unter anderem die Programme Laufcoach mit Leistungsdiagnostik beziehungsweise Ernährungsberatung.

Laufcoach mit Ernährungsberatung:

Die Teilnehmer bekommen neben professioneller Anleitung individuelle Trainings- und Ernährungspläne für zwölf Wochen. Zu den Unterlagen gehört zudem eine wissenschaftliche Arbeit des Sportwissenschaftlers Professor Kuno Hottenrott von der Universität Halle. Er gibt neben sportlicher Anleitung auch Tipps zum Intervallfasten - einschließlich Rezepten. Die AOK Sachsen-Anhalt beteiligt sich an diesem Programm. Ihre Versicherten bekommen nach Aussage von Regionalsprecher Michael Schwarze außerdem einen Großteil der Gebühr von 260 Euro erstattet.

Laufcoach mit Leistungsdiagnostik:

Es richtet sich an Sportler, die relativ lange Strecken in Angriff nehmen wollen. Ausgehend von einem individuell gesteckten Ziel bekommen die Teilnehmer auf sie zugeschnittene Trainingspläne. Über Ilug erfolgt die Trainingssteuerung. LUW

» Anmeldung für die Programme jederzeit per Mail: laufcoach@ilug.de, online: www.aok.de/wirlaufen oder unter Telefonnummer 0800/2265 726

SPORTGETRÄNK

Isotonische Schorle mischen

Ausdauersportlern werden isotonische Getränke empfohlen. Das Besondere bei ihnen ist, dass das Verhältnis von Nährstoffen zu Flüssigkeit dem des menschlichen Blutes entspricht. Das erleichtert nach den Worten der Ernährungsberaterin Manon Richter von der Universität in Halle dem Körper die Aufnahme zum Beispiel von Mineralien. Alkoholfreies Weißbier ist beispielsweise ein fertiges isotonisches Getränk. Sportler können sich aber auch selbst eins mischen. Zum Beispiel so: Apfelschorle im Verhältnis ein Drittel Saft und zwei Drittel Wasser. Wer stark schwitzt und deshalb Mineralverlust ausgleichen will, greift dabei zu entsprechendem mineralstoffreichem Wasser. Als Alternative lässt sich die Schorle laut Richter auch mit einer Prise Salz mineralisch aufwerten. LUW