

NUR BEDINGT EIN GEWINN

SPORTLERLEBENSMITTEL

1. GRUNDLAGEN

Lebensmittel für Sportler werden in Supermärkten, Drogerien, im Internet oder gleich im Fitnessstudio angeboten. Durch ihre Aufmachung erwecken sie nicht selten den Eindruck, dass schon ihr Verzehr die Figur formen und die Muskeln wachsen lassen könnte.

Der Begriff „Sportlerlebensmittel“ ist gesetzlich nicht definiert. Als Sportlerlebensmittel werden sowohl herkömmliche Lebensmittel als auch Nahrungsergänzungsmittel verkauft. Vorsicht ist bei Sportlerlebensmitteln aus dem Internet geboten. Hier können nicht deklarierte, gesundheitsschädliche Stoffe – ggf. Dopingsubstanzen – enthalten sein.

Bewertung

Wer als Freizeitsportler diese Produkte konsumiert, sollte bedenken, dass sie vor allem den Herstellern etwas bringen – nämlich Geld, denn Sportlerlebensmittel sind für Freizeitsportler überflüssig. Bei einer ausgewogenen Ernährung werden Freizeitsportler mit den benötigten Nährstoffen ausreichend versorgt.

Während man im Freizeittraining gut auf Sportlerlebensmittel verzichtet, kann es in Wettkampfsituationen (z. B. Langstreckenläufen) von Vorteil sein, auf spezielle Riegel oder Gele zurückzugreifen. Sie versorgen schnell mit Energie und lassen sich u. a. gut transportieren sowie verstauen. Aber auch hier gilt: Man kann Wettkämpfe auch ohne Sportlerlebensmittel gewinnen und wer zwischendurch einen Energieschub braucht, dem hilft auch eine Banane weiter.

2. EIWEISSPRÄPARATE UND KONZENTRATE

Proteine spielen bei der Ernährung eine wesentliche Rolle und sind u. a. als Baustoff wichtig. Sportler haben aufgrund der erhöhten Muskelbelastung im Vergleich zu nicht aktiven Personen einen etwas höheren Eiweißbedarf. Deshalb hält sich unter Sportlern und Trainern die Ansicht, dass Eiweiß der wichtigste Bestandteil der Sportlerernährung ist.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine tägliche Proteinzufuhr von 0,8 g pro kg Körpergewicht und Tag, für Menschen über 65 Jahren 1,0 g pro kg Körpergewicht. Das gilt in gleicher Weise für Freizeitsportler. Leistungssportler dagegen haben aufgrund ihrer extremen körperlichen Belastung in Abhängigkeit von der praktizierten Sportart einen Mehrbedarf an Proteinen. Eine Spannweite von 1,4 bis 2,0 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht gilt als hinreichend.

Die tatsächliche durchschnittliche Proteinzufuhr übersteigt in Deutschland die Zufuhrempfehlungen und liegt bei ca. 1,2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht und Tag. Ambitionierte Sportler decken damit in der Regel ihren Proteinbedarf.

Freizeitsportler brauchen folglich keine zusätzlichen Eiweißpräparate, denn mit der normalen Ernährung wird so viel Eiweiß aufgenommen, dass der erhöhte Bedarf für den Muskelaufbau gedeckt wird.

Eiweißkonzentrate gibt es als Pulver zum Anrühren, Fertigmahlzeiten, Drinks oder Riegel. Daneben gibt es auch Produkte, die isolierte einzelne Aminosäuren oder Kombinationen von Aminosäuren enthalten.

Bewertung

Werden Eiweißpräparate zusätzlich zur normalen Kost aufgenommen, besteht das Risiko der Gewichtszunahme. Erhöhte Eiweißzufuhr erhöht die Nierenlast, so dass zusätzlich Wasser getrunken werden muss. Für den Muskelaufbau sind gleichfalls Kohlenhydrate nötig, reine Eiweißpräparate sind dafür unzureichend.

Von isolierten Aminosäurepräparaten ist grundsätzlich abzuraten, da ein leistungsfördernder Nutzen wissenschaftlich nicht eindeutig belegt ist und die gesundheitlichen Wirkungen unzureichend erforscht sind.

3. RIEGEL

Für Sportler gibt es im Wesentlichen zwei verschiedene Sorten Riegel auf dem Markt:

- ❖ Kohlenhydratreiche Energieriegel
- ❖ Eiweißreiche Riegel

Die kohlenhydratreichen Riegel zielen darauf ab, den Körper während oder nach dem Sport mit Energie zu versorgen. Eiweißriegel hingegen sollen Baumaterial für die Muskulatur zur Verfügung stellen.

Bewertung

Da es viele unterschiedliche Riegel gibt, ist eine pauschale Bewertung nicht möglich.

Eiweißriegel enthalten hauptsächlich Eiweiß ergänzt mit Kohlenhydraten. Sie sind für den Muskelaufbau sinnvoll, aber nicht für die Bereitstellung von Energie. Daher sind sie allenfalls als Snack nach intensivem Training sinnvoll. Dafür eignen sich jedoch übliche Lebensmittel in gleicher Weise.

Da Kohlenhydrate den Körper schnell mit Energie versorgen, sind kohlenhydrathaltige Riegel als Zwischenmahlzeit während des Trainings für ambitionierte Sportler geeignet.

Manche Riegel sind mit Vitaminen und/oder Mineralstoffen angereichert. Das ist bei einer ausgewogenen Ernährung nicht erforderlich.

Einige Riegel enthalten außerdem L-Carnitin. Entgegen der verbreiteten Annahme hat die zusätzliche Zufuhr des im Körper sowieso vorhandenen L-Carnitins keine Vorteile bei der Fettverbrennung oder in Bezug auf die körperliche Leistungsfähigkeit.

Empfehlungen zur Umsetzung

Bei sportlicher Betätigung bis zu 90 Minuten Dauer sind Riegel nicht erforderlich. Wenn Sportler dennoch Riegel konsumieren möchten, können im Trainingsalltag ballaststoffreiche Varianten gewählt werden.

Im Wettkampf, vor allem wenn er sich über einen längeren Zeitraum erstreckt, können Sportler ggf. auch von Riegeln profitieren, die oft besser zu transportieren und verstauen sind als andere Lebensmittel. Sie sollten auf feinere Riegel mit hohem Kohlenhydratanteil und geringem Ballaststoffanteil achten, da sie schneller vom Körper aufgenommen werden. Vor dem Wettkampf sollte die Verträglichkeit des gewählten Riegels getestet werden.

Sowohl im Freizeitsport als auch im Wettkampfsport sind Riegel, die viel Fett enthalten, fehl am Platz. Dies sind z. B. Riegel, die mit einer Fett-, Schokoladen- oder Marzipanglasur versehen sind, siehe dazu die jeweilige Nährwerttabelle.

Zu jedem Riegel sollte viel getrunken werden, denn nur durch eine gute Flüssigkeitszufuhr gelangen die Inhaltsstoffe des Riegels schnell zur Muskelzelle.

4. GELE

Kohlenhydratgele dienen dazu, die Energiereserven schnell wieder aufzufüllen. Daher bestehen sie meist aus Maltodextrin, Wasser und Glucosesirup oder Fructose. Zugewetzt sind häufig kleine Mengen an Kochsalz und ggf. Aromen.



© Bojanovic78 - Fotolia.com

Bewertung

Gele sind für Sportler in hochintensiven, lang andauernden Belastungen im Ausdauersport u. a. dann relevant, wenn es schwierig ist, feste Nahrung aufzunehmen, z. B. während eines Marathonlaufs. In vielen Gelen sind die Kohlenhydrate so hoch konzentriert, dass zusätzlich ausreichend Flüssigkeit getrunken werden sollte, bzw. die Verpackungshinweise beachtet werden sollten.

Ebenso wie Riegel haben Gele den Vorteil, dass sie gut zu verstauen und zu transportieren sind und so für Wettkampfsportler praktisch sein können. Vor dem Wettkampf sollte die Bekömmlichkeit getestet werden.

Im Breitensport bei moderater Belastung sind sie nicht erforderlich.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

in form
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

verbraucherzentrale 
Ernährung im Sport