



# HAMBURGER SCHWIMM-CLUB

## Sport und Ernährung

### Ist Naschen verboten?

Weder mit halb leerem Tank noch mit vollem Bauch trainiert es sich gut. Wann und wie viel vor dem Sport gegessen wird, entscheidet über Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Mit dem richtigen Timing – einer geschickten Nahrungsauswahl zum richtigen Zeitpunkt – kann die persönliche Leistungskurve sinnvoll unterstützt werden.

Die drei traditionellen Mahlzeiten (Frühstück, Mittagessen und Abendbrot) sollten leistungsorientierte Sportler idealerweise durch zwei bis drei kleine leicht verdauliche Zwischenmahlzeiten ergänzen, um die Fitnesskurve zu optimieren und Konzentrations- und Leistungstiefs zu vermeiden.

Ein geschicktes Timing für die Mahlzeitenplanung kann so aussehen: Spätestens drei Stunden vor der sportlichen Aktion eine fettärmere, eiweißhaltige und kohlenhydratbetonte Hauptmahlzeit einnehmen (z. B. Reisgericht mit Wok-Gemüse und Putenschnitzel natur gebraten). Etwa eine Stunde vor dem Sport können problemlos kleine leicht verdauliche Snacks verzehrt werden, um energiegeladen ins Training zu starten.

### Ungünstige Auswahl

Müdigkeit und Schlappeheit sind oft die biologische Antwort auf eine ungünstige Lebensmittelauswahl. Ein hoher Konsum von schnell löslichen Kohlenhydraten in zuckerreichen Süßigkeiten, Limonaden, Schokolade, Sahnetorte oder auch in Weißbrot, Hamburger, Pizza usw. laugt den Körper auf Dauer aus. Denn es fehlen wichtige Funktionsnährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Die isolierten Nahrungskohlenhydrate werden sehr schnell in Form von Glucose in das Blut geschleust. Ein kurzfristiger überschießender Blutzucker wird durch eine Insulin-Ausschüttung gegenreguliert, mit der Folge weiterer starker Blutzuckerschwankungen und erneuter Hormonausschüttungen. Der Stoffwechsel schaltet auf Sparflamme, die Reserven – übrigens nicht nur Kohlenhydrate, sondern auch Fette – werden nur sparsam „verheizt“. Die Folgen des Energiedefizits: Trägheit, Müdigkeit, Konzentrationsmangel. Wer einmal unterzuckert ins Training gestartet ist, kennt diese Symptome der Formschwäche. Ein häufiger Zickzack-Kurs des Blutzuckers bewirkt, dass der Körper instinktiv nach Süßem verlangt oder sogar einen Heißhunger nach Süßigkeiten entwickelt, um den Blutzuckerspiegel schnell wieder in vermeintlich normale Bahnen zu bringen.

### „Herzhaftes“ besser

Leistungssportler entwickeln häufig spätabends – oft Stunden nach dem Training und anschließendem Abendbrot – einen Heißhunger auf Süßigkeiten. Dies ist meist ein deutliches Zeichen für einen zu geringen Vorrat an Kohlenhydraten in den Speicherorten Muskulatur und Leber. Hier lautet die Empfehlung, sich erst einmal mit „Herzhaftem“ satt zu essen – z. B. eine Scheibe Vollkornbrot mit Schinken oder Käse, Tomate oder Gurke essen und dazu ein Glas Milch trinken. Die gesunde Variante „Obst“ hilft ebenfalls, den Bedarf nach Süßem zu stillen. Ganz nebenbei werden Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe aufgetankt. Der Heißhunger ist so erst einmal sinnvoll gestillt. Die Lust nach Süßem ist dann oft verpufft oder der Genuss von minimalen Mengen an Süßigkeiten reicht aus.



# HAMBURGER SCHWIMM-CLUB

Praktischer Ernährungstipp: Bitte nie kurz vor dem Training Süßigkeiten wie Gummibärchen & Co. essen oder zuckerreiche Limonaden trinken!

## Typische Müdemacher sind

- \* Zuckerreiches (Süßigkeiten, süße Getränke wie Limonaden)
- \* Weißmehlprodukte (Weißbrot, helle Brötchen)
- \* polierter Reis
- \* Kuchen
- \* viel Kaffee oder schwarzer Tee (mit Zucker)
- \* zu viel Fett und Salz
- \* Alkohol und Nikotin

## Das Timing ist wichtig

Prinzipiell sollte vor dem Training nicht mehr viel gegessen werden, doch wie bereits erwähnt, trainiert ein hungriger Magen nicht gern. Besonders vor anstrengenden Trainingseinheiten mit vielen intensiven Einheiten und Übungen ist ein Energienachschub empfehlenswert.

Folgende kleine Zwischenmahlzeiten oder **Snacks** können noch etwa **eine Stunde vor dem Training oder Wettkampf** gegessen werden:

Hinweis: Die Mengen variieren abhängig vom Energiebedarf des Sportlers!

Achtung: Individuelle Verträglichkeit von Speisen am Wettkampftag beachten!

- \* 1 Stück/1 Handvoll mildes Obst (Banane, Birne, Mango, Beerenfrüchte)
- \* 1 Stück Obstkuchen (keine Sahnetorte mit Obst!) oder fettarmer Rührkuchen
- \* 1 Käse- oder Schinken-Roggenbrötchen, kein Streichfett
- \* 1 Laugenbrezel (wenig Salz) und 1–2 EL (Frisch)Käse (bis zu 30% Fett)
- \* 1 Becher Fruchtojoghurt (1,5 - 3,5% Fett) und 1–2 EL zarte Haferflocken
- \* 1 Becher Naturjoghurt und 1-2 EL Früchte-/Knuspermüsli
- \* 1–2 Müsliriegel (wenig Fett/Ballaststoffe) oder Früchteriegel
- \* 1 Scheibe Hefezopf mit 1–2 EL Magerquark und 2 TL Konfitüre
- \* 1 Scheibe Mischbrot oder Körnerbrot mit Honig, wenig Butter/Margarine

## Praktischer Ernährungstipp

Zu den Snacks bitte immer etwas trinken, z. B. Mineral- oder Leitungswasser, stark verdünnte Fruchtsaftschorlen (1:2 oder 1:3) oder Kräuter-/Früchtetee.

Kurz vor dem Training (oder Wettkampf) sollten fett- und ballaststoffreiche Lebensmittel in großen Mengen gemieden werden, denn diese liegen länger im Magen und wirken sich möglicherweise negativ auf die Leistungsfähigkeit des Sportlers aus. Ballaststoffe benötigen darüber hinaus Wasser zum Quellen und behindern dadurch die schnelle und ausreichende Wasseraufnahme in die Zellen.



# HAMBURGER SCHWIMM-CLUB

Noch eine Anmerkung zum Nüchterntraining: Ausdauersportler wie Langstreckenläufer trainieren bewusst „nüchtern“, d. h. starten mit einem gewissen Unterzucker in ein niedrig intensives Lauftraining, um eine effektivere Fettverbrennung zu erzielen. Diese sinnvolle Trainingsform kann natürlich weiter betrieben werden. Hier werden auch keine Leistungsspitzen wie im Kraft- oder Spilsport angestrebt!

## Süßes ohne Reue

Zu viel Süßes ist ungesund, das weiß schon (fast) jedes Kind, denn viel Zuckerreiches in Form von Gummibärchen & Co. greift den Zahnschmelz an, fördert das Übergewicht und enthält häufig nur leere Zuckerenergie, d. h. keine weiteren essentiellen Nährstoffe, nicht einmal Vitamin B1, das für den Zuckerstoffwechsel nötig ist. Daher wird Zucker oft als „Vitaminräuber“ bezeichnet.

Wer sich an ein paar „Regeln“ hält, kann problemlos Süßes ohne Reue genießen:

1. Prinzipiell **nie Süßigkeiten gegen Hunger** essen, denn die Blutzuckerschwankungen fallen extrem aus, der Hunger wird nicht gestillt, es werden noch mehr Süßigkeiten gegessen (Quelle: Sport in Hessen 14.06.2011), möglicherweise bis die Tüte oder Packung leer ist oder sich schlimmstenfalls ein Übelkeitsgefühl einstellt. Auf das Timing kommt es also an: Süßes daher besser als kleines Extra nach einer sättigenden Mahlzeit oder Snack (s .o.) essen.
2. Ausreichende Mengen an **Vollkornprodukten, Obst und Gemüse** sowie das Essen im 3–4 Stunden-Takt stabilisieren den Blutzuckerspiegel auf natürliche Weise. Heißhungerattacken auf Süßigkeiten entwickeln sich nicht mehr. Kleine Mengen an Süßigkeiten wie z. B. der Schokoladenkeks zum Kaffee direkt nach dem Mittagessen fallen nicht ins Gewicht.
3. **Obst** ist immer eine gesunde Alternative für den Süßhunger zwischendurch – eine Handvoll Beerenobst oder 1 Apfel reichen oft als Portion. Ideal für unterwegs ist **Trockenobst oder Studentenfutter** (viel Trockenobst und wenig Nüsse gemischt). **Früchtemüsliriegel** oder Fruchtschnitten gehören für den kleinen Hunger zwischendurch in jede Sporttasche. Hier kommt es auf die Zusammensetzung an: Der Kohlenhydratanteil in Müsliriegeln sollte zu 2/3 aus Getreide stammen und das Fett-Kohlenhydrat- Verhältnis 1:4 betragen.
4. **Vorsicht Fettfalle: Süßigkeiten** wie Schokolade, Croissant, Torte oder Sahneiscreme enthalten große Mengen an Fett: Ein kleines Croissant (50 g) enthält bereits 15 g Fett. Naschkatzen greifen daher besser zu Süßigkeiten mit wenig Fett, wie z. B. Russisches Brot, Löffelbiskuits, Butterkekse, fettfreies süßes Popcorn, Schaumwaffeln, Gummibärchen, Lakritz, Götterspeise usw. – nur bitte **nicht gegen Hunger und nur in Maßen**, d. h. höchstens 10% des täglichen Energiebedarfs (= ca. 200–300 kcal; 50 g Gummibärchen = 170 kcal)!