

Ernährung

Brennstoff für Spitzenleistungen

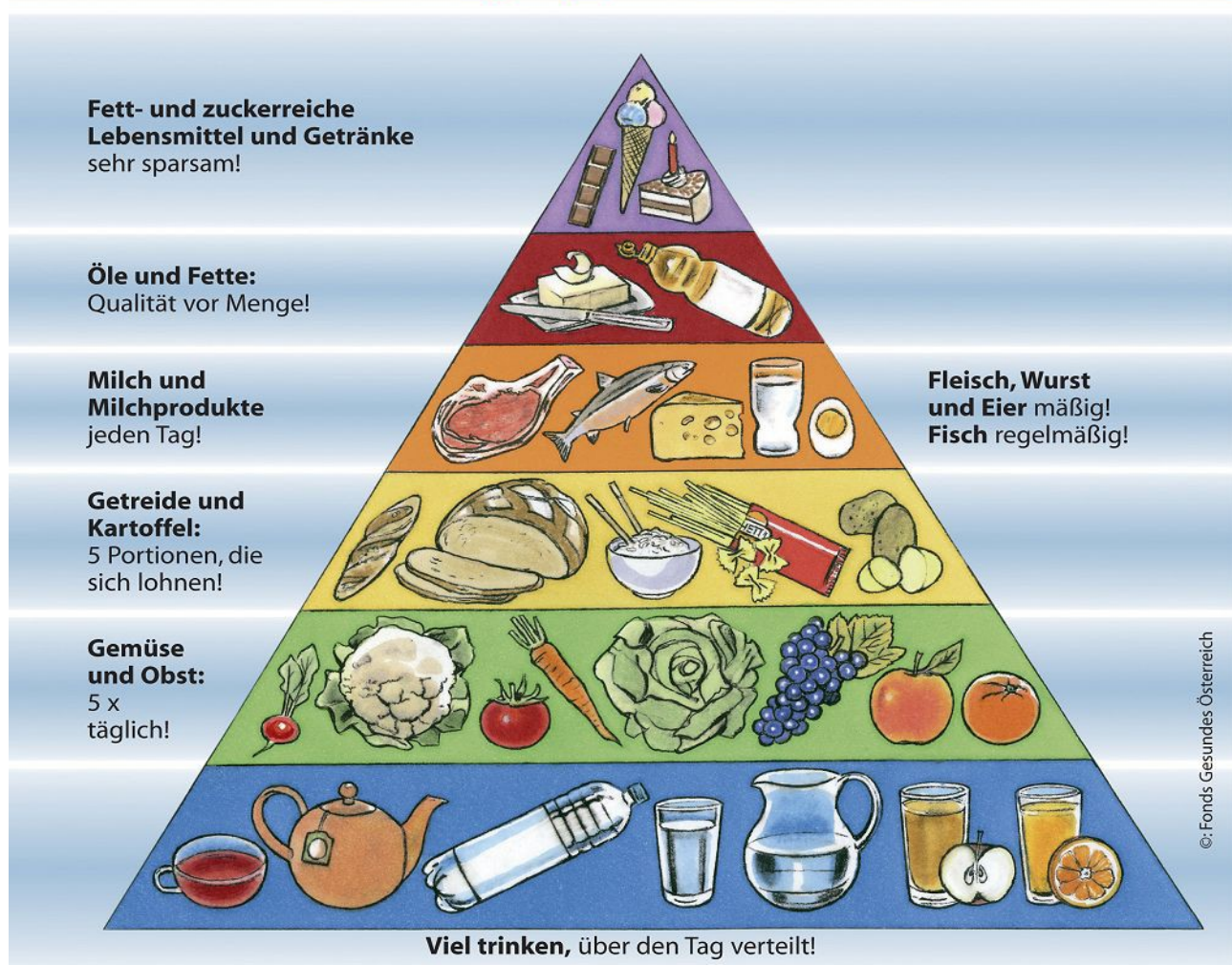
Für das Eishockey ist die Ernährung eine Schlüsselkomponente und Voraussetzung für verbesserte Leistungsfähigkeit. Ohne vernünftiger und ausgewogener Nahrung und ausreichender Flüssigkeitsaufnahme, werden optimale Leistungen nie erreicht. Zudem ist es wichtig zu welchem Zeitpunkt die spezifischen Nahrungsmittel und Flüssigkeiten zu sich genommen werden.

Die wichtigste Mahlzeit ist die nach dem Training/Spiel.

Gewöhnlich werden Verbesserungen beim Eishockey über die harte Trainingsarbeit, Spiele und Zeit erzielt. In Kombination mit einer vernünftigen Ernährung wird es den Spieler jedoch leichter fallen, diese geforderten Leistungen dauerhaft zu erbringen. Ein Trainer hat die Verantwortung seine Spieler darüber zu unterrichten, um den Brennstoff für optimale Leistungen zu liefern. Sobald die Wertigkeiten von bestimmten Nahrungsmitteln erkannt sind und wie sie sich positiv auf die Leistungsfähigkeit auswirken, wird sich eine optimale Ernährung als ein Wettbewerbsvorteil erweisen.

Die Ernährung ist an sich keine komplizierte Materie. Im Grunde ist sie etwas Banales. Sie wird nur allzu gern von allen möglichen Leuten (die in Wahrheit keine Experten auf diesem Gebiet sind) zu einer Pseudoreligion hochstilisiert.

Die Ernährungspyramide baut auf!



NÄHRSTOFFE

Sechs Nährstoffe innerhalb von vier Hauptnahrungsmittelgruppen sind für die Gesundheit und den Hockeyerfolg notwendig. Die Nährstoffe sind Kohlenhydrate, Fett, Protein, Vitamine, Minerale, und Wasser. Die Nahrungsmittelgruppen sind Korn-Produkte, Früchte und Gemüsepflanzen, Milchprodukte, und Fleisch- und Fleisch-Alternativen. Kohlenhydrate sind die Hauptenergiequelle sind wichtig, weil sie dafür sorgen, dass die Glykogenspeicher in der Leber und vor allem in der Muskulatur (eine Grundvoraussetzung für sportliche Leistungsfähigkeit) immer wieder aufgefüllt werden. Der Kohlenhydratanteil der Nahrung, der aufgrund des reichlichen Fettkonsums oftmals zu gering ist, idealerweise jedoch mindestens die Hälfte der Nahrungsenergie liefern soll (im Ausdauersport noch mehr), sollte in erster Linie aus "komplexen" Kohlenhydraten, bestehen.

Komplexe Kohlenhydrate kommen aus der Korn-Produktgruppe und der Frucht- und Gemüsegruppe. Einfache Kohlenhydrate sind Nahrungsmittel wie Tabellenzucker und Honig. Die Spieler sollen dazu ermuntert zu werden, 60 Prozent oder mehr von ihrer täglichen Nahrungsaufnahme durch Kohlenhydrate zu bekommen. Der grösste Teil davon sollte komplexe Kohlenhydrate sein.

Da die Kohlenhydrat-Lager relativ klein sind und beim Eishockey überwiegend Kohlenhydrate für den Energiebedarf verwendet werden, ist es wichtig daß die Lager immer entsprechend gefüllt sind. Die Fähigkeit für die intensive physische Leistung wird streng beschränkt, wenn die Energielager entleert werden.

Der einfache Grundsatz lautet: Vernünftige Ernährung ist bedarfsgerechte, fettbewusste (fettmodifizierte), kohlenhydratbetonte, ausgewogene Mischkost mit ausreichender Flüssigkeitszufuhr.

Energiezufuhr (Nahrung) und Energieverbrauch (körperliche Aktivität) bestimmen unsere Energiebilanz und unser Körpergewicht, genauer gesagt, unseren Körperfettanteil. Der Hauptgrund für eine übermäßige Energiezufuhr ist ein zu hoher Fettanteil in der Nahrung. Fett hat mehr als doppelt soviel Kalorien wie Kohlenhydrate oder Proteine.

Als Faustregel gilt: Mindestens 50 % der Tageskalorienzufuhr sollen aus Kohlenhydraten stammen, 15 bis 20 % aus Proteinen (Eiweiß) und höchstens 30 % aus Fetten.

NAHRUNGSERGÄNZUNG

Protein-Ergänzungen, Aminosäure-Ergänzungen, und die meisten anderen "Wunder"-Methoden, sind eine Verschwendung des Geldes. Wer seinen Energiebedarf durch eine vollwertige Ernährung deckt, wird alle Proteine und Aminosäuren bekommen, die benötigt werden. Es gibt keine Ergänzung, das durch eine ausgewogene Ernährung nicht zur Verfügung stellt.

Erst bei einem täglichen Energieumsatz von mehr als 6000 kcal kann der Bedarf an Energie und Nährstoffen nicht mehr ausschließlich durch die Ernährung gedeckt werden

FLÜSSIGKEIT

Bei hochintensiven Sportarten wie Eishockey, werden bedingt durch die Wärmeregulation in Abhängigkeit von Belastungsintensität und Umgebungstemperatur große Flüssigkeitsmengen mit dem Schweiß verloren gehen.

Die Zusammensetzung des Getränks soll zweckmäßig sein, sprich einen entsprechenden Zucker- sowie Natrium- (bzw. Salz-)gehalt aufweisen.

Darüber hinaus soll schon vor der Belastung ein viertel bis ein halber Liter getrunken werden. Während intensiver körperlicher Arbeit liegt der Flüssigkeitsverlust bei 1 bis 1,5 Liter pro Stunde (manchmal sogar noch höher).

Wenn ein Durstgefühl als Warnsignal der Dehydratation auftritt, ist es zu spät und man

kann den Flüssigkeitsverlust nicht mehr ausreichend kompensieren, worunter zwangsläufig die Leistung leidet.

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Limonaden, Fruchtsäfte und "soft drinks" für eine wirkungsvolle Rehydratation nicht geeignet sind. Obwohl oft behauptet wird, dass "gespritzter" Apfelsaft (oder Johannisbeersaft bzw. eine sonstige Mischung aus Fruchtsaft und Mineralwasser, auch als "Schorle" bekannt) für eine schnelle Flüssigkeitsabsorption optimal und somit das "ideale" Sportgetränk sei, gibt es dafür keinen Beweis - im Gegenteil, was den "gespritzten" Apfelsaft betrifft, wurde sogar das Gegenteil nachgewiesen. Außerdem beinhalten Fruchtsäfte kein Natrium (und die meisten Mineralwässer zuwenig Natrium, um zweckdienlich zu sein).

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass die Einnahme von reinem Wasser wie auch einer Reihe anderer Getränke die Leistungsfähigkeit im Falle einer Dehydratation zwar verbessern kann, jedoch ausgewogen und nach physiologischen Kriterien formulierte Sportgetränke mit Sicherheit die effektivste Antwort auf das Problem der Wasser-, Energie-, Substrat- und Elektrolytversorgung sind -

Das ideal zusammengesetzte Sportgetränk, das alle Kriterien optimal erfüllt, ist bis dato noch nicht auf dem Markt. Aber die meisten der erhältlichen isotonischen Getränke weisen einen zweckmäßigen Kohlenhydratgehalt auf, und einige kommen einer optimalen Elektrolytzusammensetzung schon ziemlich nahe.

Leider enthalten die meisten im Handel befindlichen Sportgetränke auch unnötige Zusätze wie Vitamine, Spurenelemente und Aminosäuren, was das Getränk teurer, aber nicht zweckmäßiger, geschweige denn verträglicher macht.

Zusammenfassung

1. Ein Sportgetränk kann nur effektiv sein, wenn es schnell vom Magen in den Dünndarm gelangt, wo die Aufnahme stattfindet.
2. Die Zugabe von Zucker (Glukose, Fruktose, Saccharose, Maltodextrin) sowie von Natrium (bzw. Kochsalz) erhöht die Geschwindigkeit der Wasserabsorption im Darm.
3. Im Vergleich zu (Mineral-)Wasser haben isotonische Getränke mit 6 bis 8% Kohlenhydraten (60 bis 80g/l) und 400 bis 500mg Natrium pro Liter eine drei- bis viermal schnellere Wasserabsorptionsrate.
4. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Fruchtsäfte und Limonaden für eine effektive, rasche Rehydratation nicht geeignet sind.
5. Die Einnahme von Wasser oder vieler anderer Getränke kann die Leistungsfähigkeit im Falle einer Dehydratation zwar verbessern, die effektivste Antwort auf das Problem der Wasser-, Energie- und Elektrolytversorgung im Sport sind allerdings ausgewogen zusammengesetzte Sportgetränke.
6. Ein zweckmäßiges Sportgetränk lässt sich relativ einfach selbst herstellen, im Grunde braucht es dafür nur Maltodextrin und Kochsalz.

Mit freundlicher Genehmigung von Hr. Dr. Kurt A. Moosburger. Die vollständigen Veröffentlichungen von Dr. Kurt A. Moosburger finden Sie unter www.dr-moosburger.at