

„Sporternährung kompakt“ Auftaktveranstaltung mit Hanna Thuile



Was raten Sie Personen, welche am Morgen kein Frühstück zu sich nehmen wollen/können und trotzdem voller Energie in den Tag starten wollen?

Hanna Thuile: Es gibt Personen, welche am Morgen aus diversen Gründen keine feste Nahrung zu sich nehmen können. Man kann ruhig mal versuchen mit einem Flüssigkeitsmix – selbstgemachter Shake (eventuell mit Milch/Buttermilch/Sojadrink, mit einer guten reifen Frucht, Haferflocken, Samen oder Nüsse) in den Tag zu starten. Alternativ kann man sich zudem ein späteres Frühstück einplanen, welches man vorab vorbereitet und sobald der Hunger am Vormittag kommt, dies einfach zu sich nimmt - wie zum Beispiel Joghurt, Over-Night-Oats, Birchermüsli oder ein Porridge - anstatt den Griff zu den Schokoriegeln zu tätigen.

Wie funktioniert der Omega-3-Index?

Hanna Thuile: Der Omega-3-Index ist ein Parameter für den Gehalt an Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA), zwei langkettigen Omega-3-Fettsäuren, in den Erythrozyten. Man erhält ihn über eine spezifische Analyse im Blut. Er wird als prozentualer Anteil von EPA und DHA an den Gesamtfettsäuren in der Zellmembran der roten Blutkörperchen angegeben und steht in engem Bezug zur Zufuhr an Omega-3-Fettsäuren über die Nahrung. In unserer westlichen Ernährungsweise nehmen wir grundsätzlich zu wenig entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren und eher zu viele entzündungsfördernde Omega-6-Fettsäuren auf. Falls man dieses Verhältnis ernährungstechnisch ein wenig ausgleichen kann ist gut, sonst kann man eventuell Omega-3-Fettsäuren supplementieren.

Heißhunger – wenn man dazu tendiert, sich zwischendurch mal was zu gönnen?

Hanna Thuile: Grundsätzlich sollte man sich die Fragen stellen, warum man zwischen den Mahlzeiten Hunger bekommt und wie/warum diese „Heißhunger – Attacke“ ausgelöst wird. Ist der Körper zufrieden mit der Nahrungsaufnahme, welche vorher zu sich genommen wurde? Wie sind die Mahlzeiten am Tag verteilt und in der Basis zusammengestellt? Sind alle essentiellen Stoffe (Kohlenhydrate, Eiweiß, Gemüse, gesunde Fette) enthalten? Gibt es andere Trigger, welche die Heißhungerattacke auslösen (Geruch, Langeweile, Frust, Stress, Trauer)?

Wenn man sportlich sehr aktiv ist und viel Energie verbraucht, soll man zwischendurch auch gezielt Zwischenmahlzeiten einplanen (angepasst an das Trainingspensum und den zeitlichen Abstand). Wenn man Lust darauf verspürt, kann es auch mal etwas Süßes sein.

Ist die bioelektrische Bestandsanalyse ein Bioscan?

Hanna Thuile: Gewicht ist nicht gleich Gewicht – die moderne Ernährungsmedizin beurteilt den Ernährungs- und Gesundheitszustand über die Körperzusammensetzung. Die BIA-Messung ist eine wissenschaftlich anerkannte und nicht-invasive Messmethode zur Auswertung von Muskelmasse, Körperfett und Körperwasser. Durch einen niedrigen Wechselstrom (nicht spürbar) wird der Körperwiderstand gemessen, indem über ein 4-phasiges System an allen Gliedmaßen, sprich Händen und Füßen, Elektroden angebracht werden, wo dann die Widerstände der einzelnen Körperkompartimente getestet werden und die Muskelmasse und die Wasseranteile gemessen werden und eine Fettanalyse gemacht wird. Dies ist eine ziemlich genaue Methode.

Macht es Sinn, am Tag vor einer ausdauernden/anstrengenden Einheit, wie z.B. eine lange Mountainbike-Tour von 7-8 Stunden, Nudel zu sich zu nehmen, da diese ja sehr kohlenhydrathaltig sind?

Hanna Thuille: Hier spricht man von einem „Carboloading“. Es macht grundsätzlich Sinn, bei langen Ausdauereinheiten am Tag vorher, oder auch 2 Tage vorher, vermehrt Kohlenhydrate wie Reis und Nudel zu sich zu nehmen, um so den Kohlenhydratspeicher richtig zu füllen.

Sind nach einer Verletzung Proteinsupplemente für den Muskelaufbau nützlich?

Hanna Thuille: Nach einer Verletzung ist es wichtig, ausreichend Proteine zu sich zu nehmen und omega-3-Fettsäuren zu tanken. Proteinsupplemente sind dann nützlich und empfehlenswert, wenn man es effektiv nicht schafft, über die tägliche Ernährung den Proteinhaushalt zu decken. Bei sehr hohen Proteinbedarf und veganer Ernährung, wo die Proteinmengen zum Teil leicht eingeschränkt sind, kann man gegebenenfalls auch mit Supplementen nachhelfen.

Beim Abendessen möchte man oft nicht mehr schwer essen und greift zu einer Schüssel Salat – diese Rohkost wird bekanntlich schwer verdaut. Was würden Sie all jenen raten, die am Abend zum Salat greifen?

Hanna Thuille: Hier spielen mehrere Faktoren mit. Wie ist der Salat zusammengesetzt? Besteht der Salat aus Gemüse, hochwertigem Eiweiß (gekochtes Ei, Thunfisch, Hülsenfrüchte, Hühnerstreifen, Milchprodukt usw.), ein paar Samen mit gesunden Fetten und eventuell einem Vollkornbrot, dann ist es sicherlich eine stimmige Abend-Mahlzeit.

Menschen mit empfindlichem Magen-Darm-Trakt sollten versuchen, am Abend weniger Rohkost zu sich zu nehmen, da diese Kost bekanntlich schwerer verdaulich ist. Steht am frühen Morgen eine Einheit auf dem Programm, sollte man vorher eine ruhige Nacht mit genügend Regeneration haben, um den gesamten Darmtrakt für die Verdauung nicht über zu belasten oder man sollte eine leichte Speise am Vorabend zu sich nehmen.

Brauchen Kinder & Jugendliche Sportgetränke oder reicht hier auch ein leicht gesüßter Saft?

Hanna Thuille: Ziemlich heikles Thema, da Sportgetränke auch Substanzen enthalten, welche für die Kinder nicht geeignet sind (z.B. Koffein, aufputschende Substanzen, hochdosierte Mikronährstoffe). Es macht schon Sinn für Kinder, zwischendurch gesüßte Getränke (wo Kohlenhydrate & Proteine vermischt sind) zu sich zu nehmen, vor allem wenn man zum Beispiel öfters am Tag sportliche Aktivitäten (Turnier) tätigt, um grundsätzlich den Energiehaushalt aufrecht zu halten.

Wenn ein Sportler mit Ausdauertraining beginnt, muss oder soll dieser automatisch mehr Flüssigkeit zu sich nehmen?

Hanna Thuille: Trainiert man zwei Mal pro Woche auch mit leichtem Intervalltraining, muss man sicherlich noch nicht zu Sportgetränken greifen.

Grundsätzlich soll der Körper aber vor jedem Training gut hydriert sein, d.h. ausreichend Flüssigkeit in sich haben. Der trainierte Körper schwitzt mehr und man muss deshalb mehr Flüssigkeit zu sich nehmen, als ein Sportler, der erst mit dem Ausdauertraining startet. Eine gute Kontrolle für den ausreichenden Hydrierungszustand ist die Farbe des Urins.

Wie funktioniert der Fettstoffwechsel & welche Auswirkungen/Einfluss hat dieser auf den Ausdauersport?

Hanna Thuille: Beim Ausdauersport bewegen wir uns im aeroben Bereich, d.h. die Makronährstoffe, die verstoffwechselt werden, werden mit Sauerstoff umgesetzt, um das ATP zu generieren. Kohlenhydratstoffwechsel und Fettstoffwechsel (niedrige Belastung im nüchternen Zustand) überschneiden sich immer ein wenig – je nach Intensität & Dauer der Einheit. Je länger und anstrengender die Einheiten, je weniger gefüllt sind die Kohlenhydratspeicher und der Fettstoffwechsel wird angekurbelt. Beim Fettstoffwechsel braucht man keine Sorge haben, dass das Substrat ausgeht, da im Körper grundsätzlich immer genügend Fett vorhanden ist.

Sport am Morgen – verbrennt man mehr Fett oder nicht?

Hanna Thuile: Sport am Morgen auf nüchternen Magen fördert die Fettverbrennung, wenn man die Trainingseinheiten im niedrigen Intensitätsbereich durchführt – auch nur 2-3 mal pro Woche. Generell ist aufzupassen, dass die Intensität nicht zu hoch ist, da auch die Kohlenhydratspeicher am Morgen leer sind und so die geistigen Frische/Konzentration nicht gegeben ist, weshalb die Verletzungsgefahr steigt.

Stimmt es, wenn man nach dem Sport gleich Kohlenhydrate zu sich nimmt, dann reagiert der Körper so, als müsste er gleich wieder Sport machen?

Hanna Thuile: Es ist grundsätzlich empfehlenswert, dass Sportler nach dem Training/Wettkampf Kohlenhydrate zu sich zu nehmen, um die Speicher zu füllen und gestärkt in die nächste Belastung zu gehen. Der Körper reagiert nicht so, als ob er gleich wieder Sport machen muss, da er sich in die Ruhephase begibt und versucht alle Speicher wieder zu füllen.

Was sollten Sportler von mentalen Sportarten, wie zum Beispiel Billiard an Essen und Trinken zu sich nehmen?

Hanna Thuile: Billiard ist vor allem eine Konzentrationssportart, weshalb man die Kohlenhydratspeicher gut füllen sollte. Allgemein muss dem Körper genügend Energie und essentielle Nährstoffe gegeben werden, um im Kopf frisch zu sein.

Natrium ist bekanntlich wichtig für Sportler, da kleine Menge an Salz die Entstehung von Krämpfen lindert. Reicht die Menge an Salz, welche wir in der italienischen Küche ja ausreichend dem Essen beisteuern effektiv nicht aus?

Hanna Thuile: Bei ausdauernden, intensiven, langen Trainingseinheiten ist eine Salzzufuhr notwendig, vor allem wenn man noch dazu viel schwitzt und dadurch viel Natrium verliert (salty-sweater). Das Natrium, welches wir über die Nahrung aufnehmen reicht nicht aus um anschließend zum Beispiel einen Halb-Marathon zu laufen. Eine kleine Messerspitze Salz in einem selbstgemachten Sportgetränk rettet viele Sportler vor Muskelkrämpfen und Erschöpfungszuständen.