



## Ernährung für Kampfsport

Über die Ernährung machen sich die wenigsten Kampfsportler Gedanken, lediglich vielleicht kurz vor einem Kampf, wenn es darum geht, noch ein paar Gramm abzunehmen. Jahre lang habe ich selbst dieses Thema komplett vernachlässigt, bis ich gemerkt habe, dass durch gezielte Nahrungsaufnahme, eine bessere Leistung beim Sport erzielt werden kann. Einen perfekt, auf die Bedürfnisse jedes Einzelnen, ausgearbeiteten Ernährungsplan, kann man hier leider nicht finden, dafür ist das Thema viel zu komplex und selbst Spezialisten sind sich in manchen Bereichen nicht einig. Daher werde ich hier lediglich ein paar meiner eigenen Erfahrungen vorstellen und Antworten zu Fragen geben, die ich selbst früher hatte.

### Was sagen Spezialisten dazu?

2003 hat das IOC (International Olympic Committee) zum ersten Mal, Spezialisten aus der Ernährungswissenschaft und Trainer an einen Tisch geholt, um eine gemeinsame Aussage über den Zusammenhang zwischen sportlicher Leistung und Ernährung zu treffen. Dabei wurden folgende Ergebnisse präsentiert:

- Die Menge, die Zusammensetzung und das Timing der Nahrungsaufnahme, können die sportliche Leistungsfähigkeit hochgradig beeinflussen.
- Richtige Nahrungsaufnahme unterstützt Athleten bei hartem Training, schneller Genesung und beugt vor Krankheiten und Verletzungen vor.
- Die richtige Diät ermöglicht es Athleten, ein optimales Körpergewicht und einen optimalen Körperbau zu erlangen und damit mehr Erfolg in ihren Sportarten zu erreichen.
- Essen muss nicht nur Genuss sein, sondern kann auch zum Erfolg im Sport beitragen.

### Sind alle Sportler gleich?

Vorsicht, Sportler ist nicht gleich Sportler! Im Wesentlichen wird zwischen Leistungs- und Freizeitsportlern unterschieden. Leistungssportler verbrauchen ca. 1000–3000 kcal zusätzlich, was einer intensiven, körperlichen Belastung von ca. 1–3 Stunden entspricht, während Freizeitsportler weniger als 1000 kcal zusätzlich benötigen. Für Freizeitsportler gelten für die Zufuhr von energieliefernden Nährstoffen die gleichen Empfehlungen, wie für die Allgemeinbevölkerung.

### Was ist das Ziel eines Ernährungsplans?

Ein guter Ernährungsplan sollte immer drei Ziele gleichzeitig verfolgen:

1. Die Gesundheit verbessern
2. Den Körperaufbau verbessern
3. Die Leistung verbessern

### Wie oft soll ich essen:

Um den Energie und Nährstoffbedarf zu decken, müssen die täglich verbrauchten Kohlenhydrate, Fette und Proteine mit der Nahrung wieder zugeführt werden. Sportler sollten daher alle 2-3 Stunden essen. Wie viele Mahlzeiten jeder Sportler essen sollte, kann man mit folgender Formel errechnen. Die Zeit die man wach ist, durch drei teilen, z.B. 15 St. / 3 = 5 Mahlzeiten am Tag. Die Verteilung der Energiezufuhr auf mehrere Mahlzeiten am Tag beeinflusst den Glykogengehalt (Speicherform von Kohlenhydraten) von Leber und Muskeln positiv.

### Wie soll ich vor dem Training essen?

Man sollte etwa zwei Stunden vor jedem Training keine größeren Mahlzeiten mehr zu sich nehmen,

#



da der Körper dann mit Verdauen beschäftigt ist. 45 Minuten vor jedem intensiven Training, sollte jedoch ein kleiner kohlenhydrathaltiger Snack gegessen werden, um einer Unterzuckerung und dem damit verbundenen Leistungsabfall vorzubeugen. Dieser Snack kann z.B. eine Banane oder ein Marmeladenbrötchen sein.

## Was soll ich essen?

Auf den folgenden Seiten findest du hilfreiche Informationen, welche Lebensmittel besonders gut und welche eher schlecht für eine Leistungssteigerung beim Sport sind.

Um den täglich verbrauchten Energie- und Nährstoffbedarf zu decken, müssen ausreichend Kohlenhydrate, Fette, Proteine, Mineralien und Vitamine dem Körper wieder zugeführt werden. Eine ausgewogene und gesunde Ernährung reicht dabei in der Regel aus, um die Energieversorgung zu decken.

## Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind die wichtigsten Energielieferanten. Um den Glykogenspeicher aufzuladen und die Leistungsfähigkeit zu erhöhen, ist es ratsam den Kohlenhydratanteil in der Basiskost zu erhöhen. Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) rät gesunden Erwachsenen, mindestens die Hälfte ihrer täglichen Energiezufuhr in Form von Kohlenhydraten zu sich zu nehmen. Besonders reich an Kohlenhydraten sind Getreide und Getreideerzeugnisse aus Vollkorn, Gemüse, Obst, Kartoffeln, Reis und Nudeln. Unverdauliche, ballaststoffreiche Kohlenhydrate wie sie in allen Vollkornprodukten, Müsli und Flocken zu finden sind, erhöhen das Sättigungsgefühl im Magen, regen die Darmflora an und binden Schadstoffe in der Nahrung. Es gibt Kohlenhydrate die man meiden, bzw. nur in kleinen Mengen zu sich nehmen soll, diese nennt man auch leere Nahrungsmittel. Der Hauptbestandteil solcher Lebensmittel ist Haushaltszucker, Malzzucker, Honig und weißes Mehl. Diese Zuckerformen gelangen schnell ins Blut, lassen den Blutzuckerspiegel rasch ansteigen, aber genauso schnell auch wieder absinken und ein Hungergefühl tritt ein. Zu viele Nahrungsmittel, die Einfachzucker enthalten, werden im Körper in den Fettzellen deponiert und landen nur auf den Hüften. Solche "leeren Kalorien", wie Kuchen, Limonade, Schokolade und Weismehlprodukte enthalten wenig, bis gar keine essentielle Nährstoffe, Vitamine und Mineralien.

## Dunkles Brot ist nicht immer auch Vollkornbrot

Dunkles Brot muss nicht aus vollem Getreidekorn gebacken worden sein, so reicht z.B. der Zusatz von Malzerzeugnissen schon aus, um eine dunkle Farbe zu erhalten. Wer ein Vollkornbrot möchte, sollte beim Kauf darauf achten, dass auch Vollkornmehl verarbeitet wurde.



## Proteine

Proteine sind neben Kohlehydraten und Fetten lebenswichtige Energielieferanten. Sie synthetisieren Aminosäuren, die zum Beispiel zum Aufbau von Muskeln benötigt werden. Empfohlen für normale Erwachsene ist eine Dosis von 70g - 90g qualitativ hochwertiger Proteine pro Tag. Nahrungsmittel mit einem hohen Proteinanteil sind z.B. Milch- und Sojaprodukte, Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchten und

#



verschiedene Gemüsesorten. Eine Proteinreiche Nahrungsaufnahme nach dem Training kann den Muskelaufbau begünstigen. Werden zu hohe Dosen an Proteinen konsumiert, kann es allerdings auch zur Übersäuerung des Körpers kommen, geschieht dies über einen längeren Zeitraum, so kann es zu Langzeitschäden, wie z.B. Gicht oder zu rheumatoider Arthritis kommen.

## **Eiweiss - tierisch und pflanzlich**

Generell unterscheidet man zwischen pflanzlichen und tierischen Eiweissen. Tierisches Eiweiss, z.B. aus Geflügel, Rind, Wildfleisch, Fisch und Milchprodukten, wird als hochwertiger bezeichnet, da es dem menschlichen Eiweiss ähnlicher ist. Tierisches Eiweiss hat allerdings auch mehr Cholesterin, Purin und Fett.



Pflanzliche Eiweisse, z.B. aus Soja, Hülsenfrüchten Sprossen, Samen und Nüsse, sind den tierischen Eiweissen zu bevorzugen, da sie kein Cholesterin und bis auf wenige Ausnahmen, weniger Purine und Fette enthalten.

## **Fett**

Wer zu dick ist, ernährt sich in der Regel zu fett, das haben Studien der Universität Göttingen bestätigt. Fett hat zwar einen hohen Energiegehalt, doch bevorzugt der Körper Fett als Energiereserve. Auch die Hunger - Sättigungs - Regulation ist bei Fetten schlechter, als beispielsweise bei Kohlenhydraten, die schneller und länger satt machen.



Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, dass nicht mehr als maximal 30% der Gesamtkalorien in der Nahrung aus fetthaltigen Lebensmitteln zugeführt werden sollten. Bei einer Energiezufuhr von 2200 Kalorien am Tag, entspricht dies etwa einer Menge von 70-80 Gramm Fett. Der Deutsche isst im Schnitt fast doppelt soviel, bis zu 120 Gramm. Die meisten Fette werden

versteckt mit anderen Lebensmitteln aufgenommen, wie zum Beispiel durch Fleisch, Wurst, Käse, Süßigkeiten, Knabbereien und Gebäck.

## **Gesunde Fette**

Nüsse enthalten jede Menge Fette aus wertvollen ungesättigten Fettsäuren. Sie sind wahre Fitmacher, in ihnen stecken hochwertige Eiweisse, langkettige Kohlenhydrate, Mineralstoffe, Vitamine, Magnesium, Kalzium und Phosphor. Aber Vorsicht, Nüsse sind trotz allem Kalorienbomben, daher immer nur in Massen genießen.



## **Vitamine & Mineralstoffe**

Sportler haben einen erhöhten Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen, da diese durch den Schweiß dem Körper entzogen werden. Allerdings werden die zu ersetzenden Mengen oft überschätzt, denn die Konzentrationen an wasserlöslichen Vitaminen und Mineralstoffen nimmt mit zunehmender Belastungsdauer ab und erreichen nach ca. 60 Minuten ein Minimum. Sollte es doch zu einem Defizit an Mikronährstoffen kommen, liegt dies in der Regel an einer falschen Ernährungsweise. Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Getreideprodukte, Fisch und pflanzliche Öle helfen, die benötigten Vitamin- und Mineralstoffmengen, ohne den Zusatz von Präparaten zu decken.

## **Vitamin C**

Wusstest du, dass eine Paprika fast dreimal soviel Vitamin C enthält, wie eine Zitrone oder Orange? Die Paprika enthält 120 mg Vitamin C, der tägliche Bedarf bei Erwachsenen liegt bei ca. 110 mg. Durch gesunde Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse kann also durchaus auf Zusatzpräparate verzichtet werden.



## **Flüssigkeitszufuhr**

Sportler benötigen viel Flüssigkeit, da beim Sport über den Schweiß viel Wasser ausgeschieden wird. Kampfsportler sollten zwei Stunden vor dem Training oder Wettkampf ausgiebig trinken und wenige Minuten vor der Belastung noch einmal 150-300 ml Flüssigkeit zuführen. Während des Sports sollte alle 15-20 Minuten, zwischen 150-200 ml getrunken werden. Unmittelbar nach der Aktivität sollte getrunken werden, um das Flüssigkeitsdefizit auszugleichen. Nach dem Sport eignen sich Rehydratationsgetränke, wie z.B. Fruchtsaftchorlen, um den Mineralstoff- und Wasserbedarf zu decken. Eher ungeeignet sind Colagetränke, Limonade, Energydrinks, unverdünnte Fruchtsäfte und Malzbier, da diese zunächst das Durstempfinden verstärken und einen hohen Zuckergehalt haben.

## **Flüssigkeitszufuhr bei Extremsport**

Sportliche Extrembelastung bei grosser Hitze und hoher Luftfeuchtigkeit kann zu einem Schweißverlust von bis zu 2,5 Litern in der Stunde führen. So wurden beim Ironman-Triathlon auf Hawaii Schweißverluste von bis zu 20 Litern

