

Ernährungsberatung im Leistungssport

Interview mit Kirsten Dickau, Bad Soden



Kirsten DICKAU ist als Ernährungswissenschaftlerin in eigener Praxis im Sportmedizinischen Institut Frankfurt tätig und hat sich zu 80 % ihrer Tätigkeit auf die Beratung von Leistungssportlern spezialisiert. Seit fast zehn Jahren betreut sie Leistungssportler an den Olympiastützpunkten Hessen und Rhein-Neckar und berät Profi-Mannschaften wie den Fußballverein TSG 1899 Hoffenheim oder die Basketballmannschaft Skyliners Frankfurt. Als Ernährungsexpertin für den Leistungssport entwickelte sie 2006 mit der Arbeitsgemeinschaft Ernährungsberatung an den Olympiastützpunkten den „Leistungskatalog und Qualitätskriterien für das Verpflegungsangebot in Einrichtungen des deutschen Spitzensportes“ sowie aktuell 2011 den „Einkaufsführer für Sportler“.

Frau Dickau, welche „Ernährung“ ist für Leistungssportler sinnvoll?

DICKAU: Die Diät oder richtige Ernährung für *den* Leistungssportler gibt es nicht, sondern es geht um die individuellen Energie- und Nährstoffbedürfnisse und sportlichen Ziele des Sportlers, den ich betreue.

Sporternährung hat viel mit dem richtigen Timing und der Verträglichkeit von Speisen und Getränken zu tun. Abhängig von der Sportart berate ich deshalb die Sportler sehr individuell und erfahre in einem 7-Tage-Ernährungsprotokoll und aus Aufzeichnungen in einem Ernährungstagebuch mehr über ihre Ernährungsgewohnheiten und Vorlieben. Auf Basis dieser Informationen erstelle ich häufig einen Ernährungsplan zur Unterstützung der Leistungsfähigkeit und passe die Kalorienmenge und Nährstoffversorgung an den Trainingsplan an. Dabei beachte ich den Zeitablauf für die Verdauung der Mahlzeiten in Abhängigkeit vom Trainingsablauf und gebe praktische Tipps und Hilfestellungen für den Alltag. So kläre ich beispielsweise Fragen wie: „Warum sind meine Beine nach dem Training immer so schwer“ – und erkläre die Notwendigkeit der richtigen Flüssigkeits- und Mineralstoffversorgung oder ich erläutere Sportlern, dass sie durch Hungern nicht sinnvoll abnehmen, da Muskelmasse und damit ihre Leistungsfähigkeit verringert wird.

Kann die sportliche Leistungsfähigkeit durch die richtige Ernährung gesteigert werden?

DICKAU: Es ist möglich, durch die Anpassung von Ernährungs- und Trainingsplänen eine Leistungssteigerung von ca. 15 bis 20 % zu erreichen.

Welche Energiemenge braucht ein Leistungssportler pro Tag?

DICKAU: Je nach Sportart und Trainingsintervallen pro Tag und Woche ergibt sich der tägliche Energie- und Nährstoffbedarf. Bei Sportarten wie z. B. Volleyball, Triathlon oder Radsport ist ein tägliches Training von mindestens 5 Stunden notwendig und die benötigte Energiemenge der Sportler entsprechend hoch. Radsportler im

Trainingslager erreichen beispielsweise einen Energiebedarf von ca. 6 000 kcal pro Tag, Volleyballspieler in unserem Internat am Olympiastützpunkt Hessen ca. 4 000–5 000 kcal pro Tag.

Wie kann die hohe Energiemenge für diese Sportarten „bereitgestellt werden“?

DICKAU: Viele Sportler mit hohem Energiebedarf haben beim Verzehr von großen Lebensmittelmengen ein Zeit- und Mengenproblem. Um die gewünschte Energiemenge zu erreichen, sind viele Mahlzeiten notwendig, die in der Trainingsphase hinsichtlich der Verdauungszeiten schwer einzuhalten sind. Einen Höchstbedarf an Energie decken die Sportler daher oft nur durch eine Extrazufuhr an konzentrierter Energie aus Süßigkeiten, „Energieshakes“ oder durch die Zufuhr von Maltodextrin zu den Mahlzeiten, das ich gerne bei untergewichtigen Sportlern mit hohem Energiebedarf einsetze.

Wie sollten die Hauptnährstoffe in der Ernährung eines Leistungssportlers prozentual verteilt sein und aus welchen Quellen sollten sie stammen?

DICKAU: Bei meinen Empfehlungen achte ich auf eine hohe Lebensmittelqualität, reduziere die Fettmenge und die Alkoholmenge und empfehle den Verzehr von komplexen Kohlenhydraten und Lebensmitteln mit hoher Nährstoffdichte wie Obst und Gemüse. Je nach Sportart sollte der Kohlenhydratanteil der täglichen Energiemenge bei 45 bis 60 % liegen und vorwiegend aus komplexen Kohlenhydraten bestehen. Weiterhin ist ein 50-prozentiger Vollkornanteil bei Getreideprodukten sinnvoll.

Die zu empfehlende Eiweißmenge schwankt je nach Sportart zwischen 10 und 25 %. Sie liegt bei 1 bis 2 g pro kg Körpergewicht, je nachdem, welches sportliche Ziel der Sportler anstrebt. Für die Muskelerhaltung werden 1 bis 1,2 g Eiweiß pro kg Körpergewicht gebraucht, für den Muskelaufbau sollte eine Menge von 1,6 bis 2 g Eiweiß pro kg Körpergewicht verzehrt werden.

Die Fettverzehrsmenge liegt zwischen 25 und 30 %. Hierbei achte ich besonders auf eine gute Versorgung mit essenziellen Fettsäuren wie z. B. Omega-3-Fettsäuren.

Praktisch umgesetzt heißt das: Ich tausche das Salamibrötchen, das für viele Sportler zur Leibspeise gehört, gegen ein Brötchen mit Schinken oder Rinderschinken (mager und reich an Eisen), empfehle zwei bis drei Portionen mageren Fisch pro Woche (leicht verdaulich, gute Jodquelle) plus eine Portion fettreichen Fisch wie Lachs, Hering oder Makrele (Omega-3-Fettsäuren) oder biete auch, falls gewünscht, die zusätzliche Versorgung aus Sojaprodukten (abhängig von Vorliebe und Verträglichkeit des Sportlers) an.

Bei der Fleischauswahl empfehle ich nicht nur mageres helles Geflügelfleisch, sondern auch einmal Schweineschnitzel „natur“ oder Rinderfilet bzw. Tartar – gern auch Bio-Qualität. Wenn der Sportler gerne Milch bzw. Milchprodukte und Käse verzehrt, sollten bei der Auswahl fettarme Produkte bevorzugt werden, da ein hoher Fettanteil die Verdauungszeiten – je nach Mahlzeit bis zu 3 Stunden – verlängern kann.

Wichtig ist: Es sollten unbedingt die individuellen Verträglichkeiten und Gewohnheiten des Athleten in puncto Speisen- und Getränkeauswahl berücksichtigt werden!

Wie gehen Sie mit Wünschen der Sportler nach Fast Food oder Süßigkeiten um?

DICKAU: Eine ausgewogene und vielseitige Ernährungsweise hilft dabei, die Wünsche der Sportler nach Fast Food und Süßigkeiten zu minimieren, denn diese liegen auch bei jungen Sportlern „im Trend“. Der vermehrte Verzehr von frischem Obst oder einem Jogurt mit Obst oder Konfitüre als Snack zwischendurch reduziert das Verlangen nach Süßem und der Appetit auf zu viel Zuckerreiches wie Limonaden, Schokokekse & Co verliert sich.

Stichwort: Nahrungsergänzungsmittel

DICKAU: Die Sportler unterziehen sich ein- bis zweimal jährlich einer leis-

Mahlzeitenbeispiele für die Zeit vor dem Wettkampf

Beispiel: Wettkampfstart 15.30 Uhr, Sportart:

Frühstück (09.00 Uhr): Feine Haferflocken, Naturjogurt, milder Obstsalat + 1 Brötchen mit etwas Quark + Konfitüre oder Frischkäse/Putenbrust

Hauptmahlzeit (12.00 Uhr): Nudeln mit Tomatensoße, evtl. + wenig kurz gebratene Putenbrust (+ Fruchtojogurt)

Snack (ca. 1–2 Stunden vor dem Spiel): 1 Stück Obst (Banane) oder 1 Stück Trockenkuchen oder 1 Laugenbrezel ohne Butter + 0,2–0,3 Liter stilles Mineralwasser

„Pausenenergie“ (in der Halbzeit): Müsliriegel, wenig mildes Obst oder ein paar fettarme Kekse + Sportgetränk/Fruchtsaftschorle (1:2)

Praxistipp: Die meisten Sportsportler trinken nur etwas in der Pause!

tungsdiagnostischen Untersuchung. Hierbei wird bei A-Kader-Athleten auch ein Blutbild gemacht. Sollte ein Mangel an Mineralstoffen und Vitaminen festgestellt werden, dann empfiehlt der Arzt eine gezielte Supplementation. Der freie Verkauf von Nahrungsergänzungsmitteln in Drogerien und vor allem im Internet ist für Leistungssportler in diesem Zusammenhang leider nicht unproblematisch. Nahrungsergänzungsmittel können auch Prohormone enthalten, die unter das Anti-Doping-Gesetz fallen. Die Einnahme solcher Präparate ist für Leistungssportler natürlich absolut verboten. Eine Orientierung bei der richtigen Präparateauswahl für Leistungssportler bietet die so genannte Kölner-Liste¹, die ein- bis zweimal jährlich aktualisiert wird.

Sind Muskelaufbau und Gewichtsreduktion vor dem Wettkampf möglich?

DICKAU: Ich berate in meiner Praxis häufig Ringer und Boxer, die mit dem Anliegen der Gewichtsreduktion und dem gleichzeitigen Wunsch nach Aufbau von mehr Muskelmasse zu mir kommen. Die Gewichtsreduktion sollte grundsätzlich immer langfristig geplant werden, was mit den Zielen, Wünschen oder

dem Alltag der Sportler manchmal schwer in Einklang zu bringen ist.

In den Jahren 2009 und 2010 betreute ich den berufstätigen Ringer (griechisch-römisch) Bengt TRAGESER. Er hatte den Wunsch, in 3 Monaten ca. 8 kg abzunehmen und gleichzeitig Muskelmasse aufzubauen. Durch eine eiweißreiche Ernährung, eine hohe Wasserzufuhr sowie Gemüse- und Obstverzehr bei gleichzeitiger Reduzierung von Zucker und Fett konnte dieser Wunsch umgesetzt werden. Es war mir sogar möglich, zu bestimmten Zeiten seine Vorlieben zu berücksichtigen, sodass auch mal ein Toast mit Nuss-Nougat-Creme zum Frühstück in Kombination mit einem kleinen Müsli mit Naturjogurt möglich war. Und die Ernährungsberatung hatte Erfolg: Bengt TRAGESER erzielte im Jahr 2010 den Deutschen Meistertitel in seiner Gewichtsklasse bis 60 kg.

Wie essen Sportler an Wettkampftagen?

DICKAU: An diesen besonderen Tagen geht es um die schnelle Bereitstellung von Energie. In der Regel dient die Vorwettkampfwoche dazu, die Glykogenspeicher durch den Verzehr von Kohlenhydratenergie gut zu füllen. Die vollen Energiespeicher sind gerade für Spiel-, Kraft- und Ausdauersportler, z. B. Schwimmer, von großer Wichtigkeit für die Leistungsfähigkeit in der Wettkampf-

phase. Daher plane ich die Mahlzeiten bzw. Snacks mit geringem Ballaststoff-, Fett- und Eiweißanteil.

Vor dem Wettkampf stehen die Sportler unter einer großen Anspannung und körperlichem Stress. Dieser Zustand bewirkt, dass der Adrenalin Spiegel – und entsprechend auch der Blutzuckerspiegel, da Adrenalin die Insulinwirkung hemmt – ansteigt und sich der Appetit der Sportler reduziert. Aus diesem Grund empfehle ich kleine Portionen leicht verdaulicher Speisen mit schneller Energieverfügbarkeit, die bis zu einer Stunde vor dem Wettkampf gegessen werden können, z. B. ein Brötchen mit wenig Frischkäse, ein paar Kekse (z. B. Russisch Brot), eine halbe Banane oder kleine Stücke Energieriegel.

Tipps für die Nach-Wettkampf-Phase

Sofort nach dem Wettkampf:

Wasserverlust ausgleichen: viel trinken (natriumhydrogencarbonatreiches Wasser auswählen), z. B. Saftschorlen (1:1), isotonische Getränke, später Erfrischungsgetränke, fettarme Milchprodukte (z. B. (Frucht-)Buttermilch, Trinkjogurt)

In den 1–2 Stunden nach dem Wettkampf:

Verzehr einer kohlenhydratreichen, eiweißoptimierten, warmen Mahlzeit: 1–2 normale Portionen = 1–2 Teller mit jeweils 50 % Stärkebeilagen (Nudeln/Reis/Kartoffeln), 25 % Gemüse/Salat und 25 % Fleisch/Fisch/Eier. In dieser Zeit arbeiten die Enzyme der Muskeln auf Hochtouren und können daher besonders viel Glykogen in die Muskelspeicher einbauen.

Wichtig ist:

Die Aufnahme von Kohlenhydraten, Wasser, Proteinen und Kalium beschleunigt die Regenerationsphase, der Konsum von Fett, Alkohol und ein Energiedefizit verzögert diese.

¹www.koelnerliste.com

²www.dosb.de/fileadmin/fm-dosb/arbeitsfelder/leistungssport/Ernaehrungsberatung/Leistungskatalog-Verpflegung.pdf

Welche Empfehlungen sind für die Phase nach dem Wettkampf wichtig?

DICKAU: Nach dem Wettkampf muss sich der Körper regenerieren. Die Glykogenspeicher in den Muskeln sind erschöpft und müssen aufgefüllt werden. Bei Sportarten mit vielen Sprints und Stopps wie beispielsweise Tennis oder Squash kann die Muskulatur auch kleine Schäden davontragen. Deshalb ist es wichtig, die Regenerationsphase des Körpers durch den gezielten Verzehr von Nährstoffen, Wasser und Mineralstoffen zu unterstützen.

Warum ist die Verpflegung von Leistungssportlern außer Haus oft schwierig?

DICKAU: Trainingslager oder Wettkämpfe im Leistungssport werden von Hotelküchen oder Caterern begleitet, die nicht immer auf die Verköstigung von Leistungssportlern

eingestellt sind oder wissen, welches Verpflegungsangebot wichtig ist. Aus diesen Gründen hat die Arbeitsgemeinschaft Ernährungsberatung an den Olympiastützpunkten in Hessen den „Leistungskatalog und Qualitätskriterien für das Verpflegungsangebot in Einrichtungen des deutschen Spitzensportes“² erstellt. Die Empfehlungen helfen den Verpflegungsanbietern dabei, die Verpflegungsbedürfnisse von Leistungssportlern kennenzulernen und, wenn möglich, im Speisenangebot umzusetzen.

Was wissen Sportler über Ernährung und können sie auch kochen?

DICKAU: Sportler sind zum Thema Ernährung meist gut informiert und wählen, im häuslichen Rahmen, die richtigen Speisen aus einem bereitgestellten Nahrungsangebot aus. Das ist anders, wenn z. B. junge Sportler

mit geringen Kochkenntnissen ihr Elternhaus verlassen und sich selbst versorgen müssen. Schnell nimmt dann die Anzahl der Fast-Food-Mahlzeiten als einfache und schnelle Verpflegungsmöglichkeit zu. Aus diesem Grund biete ich für Athleten (oder „Spielerfrauen“) mit „wenig ausgebildeten Kochfertigkeiten“ Kochkurse an bzw. versorge sie mit einfachen Kochrezepten.

Frau Dickau, herzlichen Dank für dieses Gespräch.

*Das Interview führte
Heike Recktenwald*

Dipl. oec. troph. Kirsten Dickau
ESSENTiell Ernährungsberatung
Hirschpfad 17
65812 Bad Soden
E-Mail: dickau@essentiell.biz
