

Zucker

Alkohol

Wenn man innerhalb der ersten beiden Stunden nach Trainingsende Alkohol trinkt, verhindert man einen Großteil des Trainingseffekts, denn Alkohol bindet den größten Teil des in der Leber vorhandenen Sauerstoffs, was dazu führt, daß die biochemischen Anpassungsvorgänge nicht stattfinden, die zu einer Leistungssteigerung führen.

Cola & Limo

Was jeder wissen sollte: Zuckerhaltige Getränke (also auch Cola und Limonade) enthalten keinerlei Mineralien und Vitamine, sondern entziehen diese sogar dem Körper, was einen Leistungsabfall zur Folge hat. Die Zufuhr von Zucker zum Körper hat drei im Sport absolut unerwünschte Effekte:

1. Energieverlust

Ein Teil des Zuckers geht schon in der Mundschleimhaut in die Blutbahn über. Das führt dazu, dass das Gehirn annimmt, es gäbe einen drastisch erhöhten Blutzuckerspiegel. Dies wiederum führt zur Ausschüttung von Insulin, um diesen vermeintlich hohen Blutzuckerspiegel zu regulieren. Ergebnis: Der Blutzuckergehalt wird weiter gesenkt und dadurch das Leistungsvermögen verschlechtert. Nach ca. 15 Minuten erkennt der Körper diesen Fehler und kann den Normalzustand wieder herstellen. Erst danach ist der Sportler wieder auf dem Level wie zuvor. Die gewünschte Leistungssteigerung bleibt also aus.

2. Elektrolyt- und Vitaminverlust

Um Zucker zu verdauen, benötigt der Körper Mineralien (Elektrolyte) und Vitamine. Beim Konsum von Zucker (z.

B. Snickers oder Cola / Fanta / Sprite) werden diese jedoch nicht mitgeliefert, so dass der Körper sie aus dem eigenen Vorrat holen muss. Das führt wiederum zu Leistungsabfall und evtl. Muskelkrämpfen.

3. Wasserentzug

Der in Süßigkeiten und gesüßten Getränken in überkonzentrierter Form vorkommende Zucker ist bekanntlicherweise wasserlöslich. Da er eben hochkonzentriert vorkommt, entzieht er dem Körper durch Osmose Wasser, das dadurch in der Blutbahn fehlt. Die Folge ist dickflüssigeres Blut, welches Energie und Sauerstoff langsamer in die Muskeln transportiert und Abfallprodukte (z. B. Milchsäure) langsamer abtransportiert. Das führt ebenfalls zu Leistungsabfall und schnellerer Ermüdung.

optimale Ernährung

Die Frage ist nun, was man zu sich nehmen sollte. Oftmals bekommen die Spieler in der Halbzeitpause Zitronentee – gerade im Jugendbereich. Da diese Tees ebenfalls gesüßt sind, sind sie nicht unbedingt sinnvoll. Die bessere Alternative ist die Apfelsaftschorle, die in ihrer Zusammensetzung aus Wasser, Mineralien und Vitaminen dem beim Sport verlorenen Schweiß sehr ähnlich ist. Mit den in einem Liter Schorle enthaltenen ca. 250 kcal kann man zudem den Energiebedarf für ca. 30 Minuten decken. Diese 30 Minuten entsprechen in etwa einer Halbzeit im Jugendbereich.

Obst ist während des Spiels oder Trainings sehr gut geeignet, so enthält beispielsweise eine einzige Banane 75 ml Wasser, 25 g Kohlenhydrate, 1,1 g Eiweiß. Zudem sind u. a. Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen enthalten. Ebenfalls die Vitamine A, B1, B2, B3, B6, C, E.

Um die Energiespeicher des Körpers aufzufüllen, ist eine kohlenhydratreiche Ernährung bereits vor der Belastung

sinnvoll. In den letzten beiden Stunden vor dem Sport bzw. vor der Belastung sollte man allerdings keine größeren Mahlzeiten mehr einnehmen, weil die Verdauungsarbeit die Leistungsfähigkeit beeinträchtigt.