

*Hier erfahren Sie Wissenswertes
rund um die vegetarische Ernährung.*

→ GUT ZU WISSEN

5 FRAGEN zum Thema „Sport und vegetarische Ernährung“

Dr. Markus Keller erklärt, worauf Sie bei einer ausgewogenen Ernährung achten sollten, wenn Sie regelmäßig Sport treiben.

1 Ein gängiges Vorurteil lautet: „Wer regelmäßig Sport treibt, braucht auch Fleisch auf dem Speiseplan“. Was erwidern Sie aus wissenschaftlicher Sicht auf solche Aussagen?

Der Verzehr von Fleisch hat nach heutiger Erkenntnis keinen Einfluss auf die sportliche Leistungsfähigkeit. Das wichtigste beim Sport ist eine ausreichende Versorgung mit Energie, vor allem aus Kohlenhydraten, sowie mit Mineralstoffen. Eine vegetarische und vegane Ernährung kann dies sehr gut gewährleisten. Welche Leistungen möglich sind, zeigen vegetarische und vegane Hochleistungssportler wie Paavo Nurmi, Edwin Moses oder Carl Lewis.

2 Was sollten Menschen, die in ihrer Freizeit Sport treiben, bei der Ernährung beachten?

Für Breitensportler gelten im Wesentlichen dieselben Ernährungsempfehlungen wie für Nicht-Sportler. Neben einer bedarfsdeckenden Energieaufnahme sind eine angemessene Versorgung mit Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß sowie eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von Bedeutung. Durch den höheren Stoffwechselumsatz sowie durch Schweißverluste steigt zudem der Bedarf an verschiedenen Vitaminen und Mineralstoffen leicht an.

3 Welche Nährstoffe sind das?

Das gilt vor allem für verschiedene B-Vitamine und die Mineralstoffe Eisen, Zink, Natrium, Magnesium, Kalzium und Chrom. Diese sind wichtig für die Energiegewinnung, den Sauerstofftransport sowie die Muskelkontraktion. Antioxidantien wie Vitamin C und E, Beta-Carotin und Selen sind ebenfalls wichtig, da sie Zellen und Immunsystem schützen, die beim Sport verstärkt beansprucht werden.

4 Welche Lebensmittel sollten bei Freizeitsportlern mit vegetarischer oder veganer Ernährung besonders häufig auf dem Speiseplan stehen?

Vollkornprodukte (z. B. Vollkornnudeln, Vollkornreis, Vollkornbrot), Kartoffeln, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte (inkl. Sojaprodukte), Nüsse, Ölsamen und pflanzliche Öle liefern



Während des Sports alle 15 bis 20 Minuten ausreichend trinken!
Am besten Wasser, zuckerfreie Tees oder Saftschorlen.

alle Nährstoffe, die der Körper für das Training benötigt. Für eine ausreichende Kalziumzufuhr sind kalziumreiche Mineralwasser, Sesam(mus) und Nüsse zu empfehlen. Um die Eisenaufnahme zu optimieren, sollten eisenreiche pflanzliche Lebensmittel (v. a. Nudeln, Reis und Brot aus vollem Korn, Hülsenfrüchte, Nüsse und Ölsamen) mit Vitamin C-reichen Lebensmitteln wie Gemüse und Obst kombiniert werden. Gute pflanzliche Eiweißlieferanten sind Hülsenfrüchte (inkl. Tofu), Getreide und Nüsse.

5 Wieviel sollte man während des Sportes trinken?

Vor, während und nach dem Sport sollte man immer ausreichend trinken. Die normal empfohlene Trinkmenge liegt bei 1,5 bis 2 Litern am Tag. Bei mittlerer sportlicher Belastung können 0,5 bis 1,0 zusätzliche Liter pro Stunde, bei intensiver Belastung sogar mehr als 3 Liter pro Stunde dazukommen, da wir beim Sport große Mengen an Flüssigkeit verlieren. Am besten alle 15 bis 20 Minuten während des Sports etwas trinken! Wählen Sie ungesüßte Getränke wie Wasser, Früchtetees oder verdünnte Fruchtsäfte.



Dr. Markus Keller,
Ernährungswissenschaftler, Leiter
des Instituts für alternative und nachhaltige Ernährung (IFANE) in Gießen
und Autor des Buches „Vegetarische
Ernährung“ (UTB-Verlag),
www.ifane.org