

innerhalb des Ausdauersports sportartspezifische Anpassungen. Dem sollte und kann mit geeigneter Mahlzeitenkomposition Rechnung getragen werden. Wie dezidiert man das tut, hängt wiederum von den persönlichen Zielen und dem Niveau Ihres sportlichen Leistungsanspruchs ab. Davon unabhängig ist es wichtig zu beachten, dass die Findung der individuell besten Ernährung nur durch Ihre Eigenbeobachtung nach dem »Versuch-und-Irrtum-Prinzip« gelingen kann. Kein Ratgeber kann individuelle Bekömmlichkeit sowie geschmackliche Vorlieben beziehungsweise Missempfindungen beurteilen. Bei diesen Fragen ist jeder (der einzige) Experte in eigener Sache. Wir liefern Ihnen die Grundlagen dafür, ohne Ihre Mitarbeit geht's aber nicht.

## NATÜRLICHKEIT UND KUNST IM ESSEN

Manchmal schreit die Seele nach einer Tiefkühlpizza oder der Nuss-Nugat-Creme. Dann ist es kein Problem, dem hin und wieder nachzugeben: Vielleicht ist es sogar zielführend, denn die Psyche ist schließlich ein wesentlicher Motivations- und Leistungsfaktor. Zur Gewohnheit, geschweige denn zur Grundlage einer gesundheits- und sportgerechten Ernährung, sollte vorgefertigte Nahrung wegen der zahlreichen »dubiosen« Zusatzstoffe nicht werden. Oft sind deren potenzielle Gesundheitsgefahren und leistungsmindernden Effekte nicht hinreichend erforscht. Nicht minder häufig entsprechen die Nährstoff- und Energiegehalte so gar nicht dem, was man seinem Körper zur Verbesserung der Fitness, der Regulierung des Körpergewichts oder zum Finishen eines Marathons einverleiben sollte. Ein Grundsatz

eint Ausdauerathleten aller Disziplinen und Leistungsklassen mit Kraft- und »Schreibtischsportlern«: Gesunde Ernährung fußt auf natürlichen, möglichst nicht oder wenig verarbeiteten Lebensmitteln, die mit schonenden Methoden nährstofferhaltend zubereitet werden. Wenn ich das wertvollste Produkt »totkoche« oder mit fettriefender Mayonnaise schwängere, muss ich meine Erwartungen an wertvolle Inhaltsstoffe deutlich zurückschrauben. Eine schonende Zubereitung erfordert keine Sternekochkünste, sondern nur ein paar einfache Regeln.

Beim Thema »Kunst im Essen« müssen Nahrungsergänzungsmittel Erwähnung finden. Das wird in einem eigenen Kapitel geschehen. Eines aber vorweg: Die Grundlage jeder gesunden Sporternährung ist eine ohne Supplemente.

**»DAMIR NATÜRLICH SEHR BEWUSST IST,  
DASS MEIN KÖRPER NUR MIT DEM  
RICHTIGEN  
FUELING HÖCHSTLEISTUNG BRINGEN  
KANN, ACHE  
ICH AUF HOCHQUALITATIVE UND  
GESUNDE LEBENSMITTEL.«  
PHILIPP PFLIEGER,  
DEUTSCHER SPITZENLÄUFER,  
5.000 METER BIS MARATHON**

## **GRUNDUMSATZ – OHNE SOLIDES FUNDAMENT GEHT GAR NICHTS**

Bevor wir uns mit konkreter Nahrungsmittelauswahl, mit Mahlzeitenhäufigkeit und circadianer Nährstoffverteilung befassen, muss Grundsätzliches geklärt sein. Sporternährung fokussiert sich auf Strategien, die am besten die Versorgung mit allem sichern, was den erhöhten Anforderungen sportlicher Aktivität

gerecht wird. Primär geht es aber immer um die Deckung des sogenannten Grundumsatzes (GU). Darunter versteht man jene Energiemenge, die der Organismus in Ruhe zur Aufrechterhaltung aller Lebensfunktionen benötigt. Die Höhe des Grundumsatzes ist neben individuellen Personendaten wie Geschlecht, Größe, Gewicht und Alter auch von der Genetik und vom Trainingszustand abhängig. Dabei spielen die Anteile von Muskel- und Fettmasse sowie die Ruhestoffwechselrate eine große Rolle. Es gibt genaue Messmethoden, mit denen man seinen eigenen GU im Labor bestimmen lassen kann. Aber wer kann das schon, wenn er kein Kaderathlet mit olympischen Ambitionen ist? Für Normalsportler haben pfiffige Wissenschaftler Formeln erarbeitet, mit denen sich der individuelle Grundumsatz mehr oder minder genau berechnen lässt.