

# ERNÄHRUNG UND SPORT

Wie wirken sich verschiedene Ernährungsformen in Kombination mit Sport auf Gesundheit und körperliche Leistungsfähigkeit aus?

Hier eine Übersicht:

TEXT DR. ERNST JAKOB,  
FOTO © LIV FRIIS-LARSEN – FOTOLIA

**D**ie lakto-ovo-vegetarische Ernährung bietet nachgewiesenermaßen gesundheitliche Vorteile gegenüber Nicht-Vegetariern (niedrigeres Körpergewicht, niedrigerer Blutdruck, günstiger Fettstoffwechsel) und ist mit sportlicher Belastbarkeit vereinbar. Es werden Eier und Milchprodukte gegessen, also pflanzliches und tierisches Eiweiß, die in einem günstigen Verhältnis stehen, so dass es zu keinem Eiweißmangel kommt. Tierisches Protein, in hohem Maß aufgenommen, ist mit einer gleichzeitig höheren Fettzufuhr verbunden und führt beim Sportler zu stoffwechselbedingt verlängerten Regenerationszeiten. Der Anteil gesundheitlich ungünstiger gesättigter Fettsäuren ist in der vegetarischen Kost gering.

## VEGANE KOST UND LEISTUNGSFÄHIGKEIT

Der strenge Vegetarier oder Veganer nimmt kein tierisches Eiweiß auf, jetzt können Mängel der Eiweißversorgung durch das Fehlen essentieller Aminosäuren auftreten. Wenn überhaupt, ist dies nur durch sehr gezielte Lebensmittelauswahl zu vermeiden. Das Eiweißdefizit beeinflusst aber Kraft- und Ausdauertraining negativ und kann zu Antriebslosigkeit, großem Schlafbedürfnis oder erhöhter Infektanfälligkeit führen. Defizite für Vitamin-D, Vitamin-B12, Eisen, Calcium können vorkommen, da sich diese Substanzen eher in tierischen Produkten finden. Mit körperlich-sportlicher Leistungsfähigkeit ist diese vegane Diät also eindeutig nicht zu vereinbaren.

Dennoch können sportliche Leistungen bei Läufern unter der veganen Diät anfänglich verbessert sein, weil das Körpergewicht reduziert wurde, und es sich mit geringerem Gewicht eben leichter läuft. Vegane Ernährung deckt den höheren kalorischen Bedarf des Sportlers häufig nicht. Diese Situation kann fatal werden, auch bis zum Auftreten einer

Magersucht. Für den Sportler wird aus gesundheitlicher und leistungsbezogener Sicht eine vollwertige Ernährung empfohlen, die überwiegend lakto-vegetabil mit bis zu zwei Fisch-/Fleischmahlzeiten pro Woche ausgerichtet ist, gleichwertig ist eine reine lakto-ovo-vegetarische Ernährung, abgelehnt wird die rein vegane Diät. Kurzzeitige Ernährungskuren können im Sinne der Entschlackung auch beim Sportler sinnvoll sein.



## KALORISCHER BEDARF