

Individuell – optimierte Ernährung für Halbmarathonläuferinnen und –läufer

Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sowie Gesundheit und Wohlbefinden werden von der Art und Menge der aufgenommenen Nahrung direkt beeinflusst.

Die Meinungen über die optimale Ernährung des Sportlers gehen heutzutage weit auseinander, dennoch lassen sich einige grundlegende Empfehlungen geben, mit den Sportler die Qualität der Ernährung verbessern können:

- Reduzierung der Einfachzucker und gesättigten Fettsäuren in der Nahrungsaufnahme
- Erhöhung der komplexen Kohlenhydrate
- Sparsamer Umgang mit Streichfetten und Zubereitungsfetten
- Fastfood - Ernährung aufgrund der Armut an Wirkstoffen (Vitamine, Mineralstoffe) und dem hohen Gehalt an gesättigten Fetten (Transfettsäuren) meiden
- Ein-Drittel-Regel des Fettkonsums beachten (DGE):
- 1/3 gesättigte Fettsäuren (z.B. Buttersäure, Palmintinsäure)
- 1/3 einfach ungesättigte Fettsäure (Ölsäure)
- 1/3 mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Omega-3-Fettsäuren, z.B. in Fisch)
- Eiweißzufuhr auf ca. 1,5-2,0 g pro kg Körpergewicht erhöhen, Anteil an pflanzlichen Eiweiß sollte mind. 50 % betragen
- Hohe Nährstoffdichte durch Aufnahme von Mikronährstoffen (Vitamine, Mineralien) in Form pflanzlicher Nahrung.

Mit der Erhöhung der Trainingsbelastung nehmen die Anforderungen an Zellschutz und Immunsystem ständig zu, daher ist eine hoch qualitative Nahrung für den Ausdauersportler notwendig.

Zur allgemeinen Bestandsaufnahme ist es sinnvoll ein Ernährungs- und Beobachtungsprotokoll zu führen. Erst wenn erkannt wird, wie die aktuelle Ernährungsgrundlage ist, bietet sich die Möglichkeit für eine individuelle Optimierung der leistungsangepassten Ernährung.

Der Schlüssel zum Erfolg liegt im Erkennen individueller Funktionsabläufe im eigenen Körper und nachfolgend in der Optimierung dieser Vorgänge.

Zu den Faktoren gehören u. a.:

- Verdauung / Verweildauer einzelner Speisen im Magen
- Flüssigkeitsaufnahme / Trinken vor, während und nach dem Wettkampf
- Regenerationsphasen / Beeinflussung durch die Nahrungsaufnahme
- Entspannende Maßnahmen
- Arbeitsumsatz
- Andere energieverbrauchende Prozesse wie z.B. Stress, unwillkürliche Muskelaktivität, Aufrechterhaltung der Körpertemperatur
- Trainingsbedingungen und Umfang
- Alltägliche Faktoren (Beruf, Familie,...)
- Grunderkrankungen

Nach Überprüfung dieser Faktoren wird es jedem möglich sein, seine Nahrungsmittelauswahl so zu treffen, dass man in Bezug auf Wohlbefinden, Schnelligkeit und Durchhaltevermögen die eigene Verbesserung der Leistung spürt und entspannt die Distanz eines Halbmarathonlaufes durchhält.