

Stellenwert der Ernährung im Sport

Die Ernährung ist ein leistungsbestimmender Faktor im Sport und sollte daher nicht vernachlässigt werden. Andererseits kann man es aber auch übertreiben.

Erfolgsfaktoren

Im Sport tragen verschiedene Faktoren zum Erfolg bei. Dazu gehört ein optimales Training, ein erfolgsorientiertes Umfeld im Privaten wie im Beruf, eine erfolgreiche Karriereplanung, eine gute Gesundheit und eine gute Ernährung, genügend und erholsamer Schlaf, eine gute medizinische Betreuung und eine stabile Psyche.

Diese Auflistung nimmt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern soll einfach zeigen, dass ganz verschiedene Faktoren stimmen müssen - oder zumindest nicht limitieren sollten - damit sportliche Erfolge erzielt werden können. Man könnte auch jeden Faktor als ein Kettenglied betrachten und die Kette ist dann so stark wie ihr schwächstes Glied. Die Aufgabe der Sporternährung besteht darin, dafür zu sorgen, dass das Kettenglied Ernährung für die jeweilige Sportart stark genug ist, um der Belastung in Training und Wettkampf standzuhalten.

Welches sind die wichtigsten Faktoren?

Es gibt wohl nicht DEN Faktor. Jeder Sporttreibende hat seine eigenen Stärken und Schwächen. Für den Körper stellt eine regelmässige, optimale Erholung den Grundstein dar, um langfristig gesund zu bleiben und Trainingsfortschritte zu machen. Adaptationsprozesse laufen erst in der Erholungsphase ab, während das Training bzw. eine adäquate Belastung «nur» den Reiz für diese Adaptationsvorgänge liefert. Wird der Körper aber überreizt oder ihm die notwendige Zeit zur Regeneration nicht gegeben, führt das langfristig zu einer verminderten Leistungsfähigkeit oder zu Verletzungen.

Die zwei wichtigsten Erholungsfaktoren für den Körper dürften eine solide Ernährung und genügend, erholsamer Schlaf sein. Die Ernährung nimmt hier einen wichtigen Stellenwert ein, da sie dem Körper die Energie, Nähr- und Baustoffe liefert, die er für Leistung, Aufbau- und Reparaturprozesse benötigt.

Ein Grundwissen über die Anforderungen der Ernährung für die Erholung stellt einen Grundpfeiler dar, um kurz- und langfristig leistungsfähig und gesund zu bleiben. Die Überzeugung, gut vorbereitet in den Wettkampf zu gehen, kann sich auch positiv auf das Selbstvertrauen und die Wettkampfpsyche auswirken. Umgekehrt kann es erschwerend sein, wenn man weiss, eine Gewichtskugel am Fuss zu haben. Genauso könnte sich Unsicherheit oder das Wissen über eine schlechte Wettkampfvorbereitung negativ auf die Wettkampfpsyche auswirken.

Limitierte Ressourcen

Der Ernährung sollte aber nicht eine überbordende Bedeutung zugesprochen werden. Wenn die Beachtung des letzten kleinen Details zu einer psychischen Belastung wird, könnte sich die Ernährung, obwohl ernährungsphysiologisch optimal, empfindlich negativ auf die Leistungsfähigkeit auswirken.

Es ist wichtig, die grundsätzlichen sowie sportartspezifischen Anforderungen der (Sport)Ernährung zu erfüllen. Wenn diese Basis einmal stimmt, kann weiter an den Details gearbeitet und optimiert werden, aber eben nur soweit, dass dies nicht auf Kosten anderer Faktoren geht. Jeder Sportler hat limitierte Ressourcen, ob finanziell, zeitlich, psychisch oder körperlich.

Es ist nicht sehr geschickt, alle Energie nur für einen Faktor zu verwenden, denn vielleicht kann mit grossem Einsatz an einem Ort nur noch wenig verbessert, an einem anderen Ort hingegen vielleicht Welten bewegt werden.

Möglichkeiten und Limiten der Sporternährung

Die richtige Ernährung kann über Sieg und Niederlage entscheiden. Umgekehrt wird aber niemand nur wegen der Ernährung gewinnen und einige Leute werden sogar Weltmeister trotz und nicht wegen ihrer Ernährung. Dies ist etwas, das viele vor allem junge Sporttreibende vergessen, wenn sie ihren Vorbildern nacheifern. Jeder hat einen eigenen möglichen Leistungsbereich, der mehr oder weniger gut ausgereizt werden kann und dabei spielt die Ernährung lediglich eine Rolle neben vielen anderen. Nur wenige Leute haben überhaupt das Potential, Landesmeister oder gar Weltmeister zu werden. Die Anerkennung und realistische Einschätzung der eigenen Möglichkeiten stellt eine Grundlage dar, lange, motiviert und mit Freude Sport oder sogar Leistungssport zu betreiben.

Wenn wir über alle Faktoren nachdenken, die die Leistung beeinflussen können – wie Genetik, Talent, Trainingsaufwand – so ist die Ernährung am sichersten zu bewältigen. Eine richtige Ernährung macht einen mittelmässigen Sportler nicht zum Champion. Aber mit Sicherheit können einige falsche Entscheidungen in Sachen Ernährung einen Champion in einen mittelmässigen Sportler verwandeln.

Wie kann eine Fachperson in Sporternährung helfen?

Das Ziel einer Fachperson in Sporternährung ist, die jeweilige sportliche Situation individuell zu verstehen und insbesondere beurteilen zu können, um danach eine massgeschneiderte Empfehlung für die Sporternährung zu entwerfen. Ohne vertiefte Kenntnisse der Sportphysiologie sowie Trainingswissenschaften ist es aber kaum möglich, eine individuell angepasste Lösung für die Sporternährung zu entwickeln. Die einzelnen Massnahmen können dann sein:

- Das Energieniveau erhöhen
- eine gute Gesundheit fördern
- bei der Optimierung von Gewicht oder Körperzusammensetzung helfen
- die Konzentration verbessern
- bei jugendlichen Athlet/innen das Wachstum unterstützen
- die Regeneration verbessern.

Die Swiss Sports Nutrition Society führt ein Register mit Fachleuten in Sporternährung für die verschiedenen Zielsetzungen im Sport (<http://www.ssns.ch/support>).

Autoren: Dr. Samuel Mettler, Dr. Paolo Colombani

Datum: Dezember 2020, Version 3.1

Gültigkeit: Dezember 2023