

So essen Sportler im Winter

DIE BASISERNÄHRUNG NICHT VERGESSEN

In der Winterzeit können sich Ernährungsdefizite in einem Leistungsabfall oder einer erhöhten Infektanfälligkeit äussern. Ernährungsexpertin Corinne Spahr erklärt, worauf es in der kalten Jahreszeit ankommt.

INTERVIEW: ANDREAS GONSETH

62

Corinne Spahr, verbrennt man beim Sport im Winter gleich viele Kalorien wie im Sommer?

Grundsätzlich schon. Der Kalorienbedarf ist zwar individuell, aber ein Sportler verbrennt bei gleicher Anstrengung auch gleich viele Kalorien, egal, ob im Sommer oder Winter. Da man sich aber als Wintersportler – beispielsweise fürs Langlaufen – oft in den Bergen und damit in der Höhe befindet, ist für die gleiche Leistung eine erhöhte Anstrengung nötig, wodurch sich auch der Energieverbrauch erhöht. Weniger die Kälte, sondern die Höhe ist für einen gesteigerten Energiebedarf verantwortlich.

Wie kann man dem Rechnung tragen? Indem man einfach mehr isst?

Indem man die wichtigsten Grundsätze einer ausgewogenen Ernährung auch im Winter beachtet, und das ist bereits der springende Punkt. Denn die Empfehlungen für eine gesunde Sporternährung ändern sich im Winter nicht, dafür aber häufig die Ernährungsgewohnheiten. Vielen Menschen fällt es wesentlich schwerer, sich vielseitig und gesund zu ernähren. Im Winter steigt das Bedürfnis

auf warme Gerichte, die häufig fettreicher ausfallen als im Sommer wie beispielsweise Fondue und Raclette. Dafür fallen gewohnte Sachen wie Salate, Gemüse oder auch Früchte viel schneller aus den Traktanden. Kommt dazu, dass man um die Weihnachtszeit überall mit Süßigkeiten wie Gebäck oder Schokolade in Versuchung gebracht wird.

Was müssen speziell Sportler beachten?

Dass sie durch eine gesunde Basisernährung das Immunsystem optimal stärken. Und vor allem auch, dass sie während einer längeren Belastung genügend Energie und Flüssigkeit mit Kohlenhydraten zu sich nehmen und danach dafür sorgen, mit der Ernährung die Regeneration zu unterstützen, indem sie eiweiss- und kohlenhydratreich essen. Das kann auch mit einem Reagenationsshake oder ganz einfach mit einer heissen Schokolade oder einer Ovomaltine geschehen. In der Höhe ist das Hungergefühl meist kein guter Indikator, da es tendenziell abnimmt.

Worauf gilt es bei der Flüssigkeitszufuhr zu achten?

In kalter Umgebung trinken die meisten Sportler weniger als im Sommer. Das ist heikel, denn bei kalten Temperaturen wird über die Atemluft mehr Flüssigkeit abgegeben als im Sommer. Bei intensiven und längeren Belastungen kann die so zusätzlich verlorene Flüssigkeit bis zu zwei Litern betragen. Wenn Sportler weniger trinken, bedeutet dies, dass sie mit den Getränken nicht nur weniger Flüssigkeit zu sich nehmen, sondern auch weniger Kohlenhydrate. Daher sollte man die Sportgetränke im Winter eher etwas höher

konzentrieren, um auf die empfohlene Energiemenge von 30–60 Gramm Kohlenhydrate während einer Stunde Sport zu kommen.*

Ist der simple Augen-Urintest auch im Winter nützlich?

Die Urinfarbe ist ein guter Indikator, ja. Wenn der Urin zu stark gefärbt ist, sollte man mehr trinken. Je heller, desto besser.

Spielt es eine Rolle, ob man Flüssigkeit heiss, lauwarm oder kalt einnimmt?

Das ist eher eine Frage der Präferenzen und der individuellen Verträglichkeit. Man soll diejenige Temperatur wählen, die einem am besten zusagt. Ganz kalte Getränke können aber bei manchen Sportlern Magenprobleme verursachen.

Kann man die Gefahr von Infekten mittels Ernährung beeinflussen?

Wie erwähnt wirkt an erster Stelle eine ausgewogene Grundernährung als Infekt-Prophylaxe. Eine dem Bedarf angepasste Energiezufuhr und eine ausreichende Eiweisszufuhr spielen fürs Immunsystem eine wichtige Rolle. Daneben decken Gemüse und Früchte einen wesentlichen Teil der Antioxidantien ab. Heimisches Wintergemüse wie Grünkohl, Weisskraut, Wirsing, Lauch, Zwiebeln, Brokkoli, Sellerie und Karotten sind gute Lieferanten von Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Kohlgemüse ist eher blähend. Für sehr sportliche Menschen können Supplemente von Vitamin C und allenfalls andere Antioxidantien in akuten Extremsituationen Sinn machen. Werden diese über wenige Tage vor einer Extrembelastungen eingenommen, kann das



«Eiweisse wirken eher aufputschend, Kohlenhydrate eher beruhigend.»

FOTO: SWISS-IMAGE

training oder Schlafmangel kommen. Wenn man dauernd müde ist und Konzentrationsschwierigkeiten hat, sollte man sich einmal beim Arzt darauf testen lassen. Bei einem Mangel kann er diesen mit Vitamin-D-Tropfen gezielt beheben.

Welche Rolle spielen Omega-3-Fettsäuren fürs Immunsystem?

Man schreibt ihnen eine stärkende Wirkung zu. Daher ist es sehr empfehlenswert, Nahrungsmittel wie Fisch, hochwertige Öle wie Rapsöl oder auch Nüsse und Kerne einzunehmen.

Gibt es Tricks, die Wintermüdigkeit ernährungstechnisch zu überlisten?

Eiweiss wirken eher aufputschend, Kohlenhydrate eher beruhigend. Ein Flüssigkeitsmangel kann Müdigkeit hervorrufen. Ich bin aber überzeugt, dass für die Wintermüdigkeit vieler Menschen mangelnde Bewegung an der frischen Luft und das fehlende Licht verantwortlich sind und nicht die Ernährung.

Im Winter sinkt bei vielen zwar oft das Ausmass an Bewegung, nicht aber die eingenommene Kalorienmenge. Gibt es dafür die tröstende Nachricht, dass Menschen mit einem Fettdepot etwas resistenter gegenüber Krankheiten sind?

(Lacht) Leider nein, das kann man so nicht sagen. Ein starkes Immunsystem hat mit dem Körpergewicht und den Fettreserven wenig zu tun, sondern mit einem ausgewogenen Lifestyle der Faktoren Psyche, Schlaf, Bewegung und Ernährung. Aber aufgepasst vor Diäten: Eine zu tiefe Energiezufuhr kann das Immunsystem schwächen. Dann lieber mehr Bewegung.

Welche Auswirkungen hat die Länge einer sportlichen Betätigung auf die Ernährung?

Wichtig ist, dass man über die gesamte Belastungsdauer konstant Energie in Form von Kohlenhydraten und Flüssigkeit zuführen sollte. Läufer, die im Winter langlaufen oder auf Skitouren gehen vergessen oft, dass sie im Sommer meist nur eine Stunde laufen gehen, im Winter hingegen schnell einmal zwei drei Stunden in der Loipe oder sonst unterwegs sind und entsprechend auch zwei- oder dreimal mehr Energie benötigen. Im Winter sollte man immer Verpflegung mitführen und im Vorfeld einer erschöpfenden Belastung ein gezieltes Carboloadung durchführen, also möglichst viele Kohlenhydrate einnehmen. **F**



CORINNE SPAHR

ist dipl. Ernährungsberaterin und Erwachsenenbildnerin HF. Die ehemalige Skirennfahrerin führt zusammen mit Daniela Fahrni in Bern das Zentrum für Ernährungsberatung und Bewegung, in dem sie unter anderem auch übergewichtige Jugendliche berät.

www.corinnespahr.ch

Risiko von Infektionen der oberen Atemwege tatsächlich reduziert werden. Von langfristigen Supplementierungen zumindest in hohen Dosen ist jedoch abzuraten, weil dadurch das körpereigene antioxidative System und die Trainingsadaptation unterdrückt werden. Im Alltag sind Zitronen, Orangen, Kiwis, Brokkoli oder Paprika wichtige Vitamin-C-Lieferanten. Ebenfalls wichtig sind zudem Vitamin E, Zink und Selen.

Soll man Vitamin C in Form von Supplementen einnehmen?

Für die oben erwähnte Supplementierung werden gezielt Präparate gegeben. Ich persönlich empfehle Vitamin C, welches aus der Frucht Acerola gewonnen wird, denn da sind zusätzlich sekundäre Pflanzenstoffe mitenthalten. Synthetisches Vitamin C hingegen ist reines Vitamin C.

Gibt es Mangelerscheinungen, die nicht durch die Ernährung beeinflusst werden können?

Am ehesten ein Vitamin-D-Mangel, denn Vitamin D wird durch die Haut produziert. Wenn die Haut wegen der Kälte kaum der frischen Luft und Sonne ausgesetzt ist, wird auch weniger Vitamin-D produziert. Das Tageslicht in den Wintermonaten genügt oft nicht, um den Vitamin-D-Spiegel ausreichend hoch zu halten.

Was bewirkt ein Vitamin-D-Mangel?

Das Vitamin D ist ein wichtiger Regulator für den Knochenstoffwechsel und somit auch ein wichtiges Vitamin zur Osteoporose-Vorbeugung. Viele Osteoporose-Patienten weisen einen Vitamin-D-Mangel auf. Unspezifische Symptome wie Müdigkeit, Lustlosigkeit usw. können ebenfalls von einem Vitamin-D-Mangel kommen.

Spürt man einen Mangel und was kann man dagegen tun?

Das ist schwer zu sagen. Diese Symptome könnten auch von einem Eisenmangel, einem Über-

*Eine gute Hilfe, wie man den Flüssigkeitshaushalt managen kann, bietet der Trinkmengenrechner des Swiss Forum for Sport Nutrition unter www.sfsn.ch (und dann den Suchbegriff «Trinkmengenrechner» eingeben). Die Lebensmittelpyramide für Sportler mit den wichtigsten Ernährungsgrundsätzen befindet sich ebenfalls auf dieser Homepage (auf der Startseite nach «Lebensmittelpyramide Sportler» suchen).