

## LESEVERSTÄNDNIS:

### Müde Muckis munter machen

Von unsrem Redaktionsmitglied Irmtraud Fehn-Nebel ( Quelle: Fränkischer Tag 4.4.2009)

Wenn Breitensportler ihren Speiseplan ausgewogen gestalten, brauchen sie keine Pillen, Powerdrinks oder Pülverchen. Wichtig sind Kohlenhydrate und „gesunde“ Getränke. Schokolade mit Mineralien, Milchprodukte mit Cholesterinsenkern, isotonische Getränke und Kraftriegel machen müde Muckis munter. Sagt zumindest die Werbung. Ernährungsexperten und Mediziner aber winken ab: Der „gemeine“ Sportler braucht keine Pillen, Pülverchen und Powerdrinks. Häufig richten diese nämlich eher Schaden an: „Nahrungsergänzungsmittel können Allergien auslösen“, sagt Dr. Detlef Schmidt, Sportmediziner. Ein Irrtum sei es auch zu glauben, dass die zusätzliche Einnahme von Proteinen durch Eiweißpräparate den Muskelaufbau beschleunigen könnte. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung werden im Schnitt rund 100 Gramm Eiweiß über die normale Nahrung aufgenommen – das ist vollkommen ausreichend für das Muskelwachstum. Vielmehr können Eiweiß-Präparate dem Körper schaden: Die Aufnahme von zu vielen Proteinen kann Nierenprobleme verursachen.

Auch so genannte FitnessDrinks sind in der Regel nicht notwendig. „Bei sportlichen Aktivitäten, die weniger als eine Stunde dauern, ist Wasser der beste Durstlöcher“, sagt Schmidt. Egal ob Natrium, Elektrolyte, Magnesium oder Koffein – viele der den Drinks beigemischten Stoffe sind schlicht überflüssig. „Ganz abgesehen davon, dass Sportlergetränke oft sehr kalorienreich und zumeist überteuert sind“, so Schmidt.

Lediglich Natrium und Kohlenhydrate sollten Sportler bei längerem Training zu sich nehmen. Normales Mineralwasser enthalte ausreichend Natrium. In Kombination mit einem Fruchtsaft als **Schorle** sei der Bedarf an Mineralien und Kohlenhydraten leicht zu decken.

Etwa 2000 Kalorien setzt ein Breitensportler zusätzlich um, wenn er wöchentlich seine mehrstündigen Trainingseinheiten etwa beim Joggen, Kreisligafußball oder im Fitnessstudio absolviert. „Dafür braucht er aber keine extra Präparate“, sagt Heike Klems, Diätassistentin am Klinikum Staffelstein. Wer Sport macht, isst ohnehin anders, isst mehr, auch Kohlenhydrate und Eiweiß. „Somit wird der erhöhte Bedarf bei normalen Sportlern ganz natürlich ausgeglichen“.

Anders sieht die Welt natürlich bei Leistungssportlern aus, die ihren deutlich erhöhten Bedarf nicht mehr über die Ernährung abdecken können. „Die Sportler können gar nicht so viel essen, wie sie brauchen“, weiß Heike Klems. „Da ist Zusatz nötig“.

Auch Sportler, die viel schwitzen wie etwa Marathonläufer, müssen ihren Flüssigkeitshaushalt „aufpeppen“ und schon vor dem Wettkampf viel trinken. Der Flüssigkeitsverlust wäre sonst leistungsmindernd.

Doch für „Otto Normalverbraucher“ sind „Zusatzriegelchen“ überflüssig. Heike Klems sieht dahinter „mehr Geschäftemacherei, als dass die Konsumenten davon profitieren würden“. Einen gewissen **Placeboeffekt**, den könne man zwar zugestehen. „Wer glaubt, ein Powerriegel hilft, dem geht das Training vielleicht leichter von der Hand“. Jedoch dürfe man nicht **außer Acht lassen**, dass Nahrungsergänzungsmittel künstlich hergestellt und somit durchaus kritisch zu bewerten sind.

DR. DETLEF SCHMIDT

Also ist gar kein kleiner Zusatzkick nötig, geschweige denn erlaubt? „Nein“, sagen Schmidt und Klems unisono. Und wie **bringt** man **sich** dann auf **Trab**? „Wer Muskeln aufbauen möchte, muss vor allem trainieren“, empfiehlt Schmidt. „Und sich ausgewogen ernähren“, ergänzt Heike Klems. Der Kohlenhydratspeicher muss voll sein, weil beim Sport viel Energie verbraucht wird. Am besten mit „komplexen“ Kohlenhydraten, die in Lebensmitteln mit möglichst vielen Nährstoffen enthalten sind – Vollkornnudeln beispielsweise. Auch Obst und Gemüse gehören in den Speiseplan, „möglichst regional und saisonal bedingt“, so Heike Klems. „Diese Produkte haben den höchsten Gehalt an Nährstoffen“.

Parallel sollten Sportler – wie alle anderen Menschen auch – auf Zucker, Süßigkeiten, fetthaltige Lebensmittel und Fast food verzichten und lieber selbst kochen, statt sich mit Zusatzstoffen und Geschmacksverstärkern zu „versorgen“. Und viel trinken: Apfelschorle oder alkoholfreies sind genauso isotonisch wie Spezialdrinks, sagt Heike Klems.

**FRAGEN / Aufgabe zum Leseverständnis:**

**Lesen den obigen Text und beantworte folgende Fragen. Nur eine Antwort ist richtig:**

**1) Was ist ein Breitensportler?**

- a) Ein breiter Mensch, der Sport treibt.
- b) Ein Spitzensportler.
- c) Ein gewöhnlicher Mensch, der allgemein Sport treibt.
- d) Ein Mensch, der sehr viel Sport treibt.

**2) Für einen Breitensportler sind am wichtigsten:**

- a) Kohlenhydrate und Powertrinks
- b) Schokolade mit Mineralien, Cholesterinsenker und isotonische Getränke
- c) Eiweißpräparate
- d) normales Essen und gesunde Getränke

**3) Was ist das beste Getränk für einen Breitensportler?**

- a) Drinks mit Nährsalzen, Elektrolyten, Magnesium
- b) Fruchtsaft als Schorle
- c) Getränke ohne Natrium und Kohlenhydrate
- d) Sportlergetränke

**4) Sind Zusatzmittel im Sport nötig?**

- a) Nein, denn alle Sportler brauchen nur normal essen und trinken.
- b) Leistungs- und Breitensportler brauchen etwas um sich aufzupeppen.
- c) Eigentlich nicht, doch bei richtigen Leistungssportlern ist ein Zusatz nötig.
- e) Auch für den normalen Sportler sind Ernährungsergänzungen hilfreich.

**5) Für einen richtigen Ernährungsplan für einen Sportler ist wichtig:**

- a) Ein Speiseplan mit frischen Produkten aus der Region
- b) Gewöhnliches Essen schadet nicht; Obst, Gemüse und auch Fast Food
- c) Produkte mit viel Kohlenhydraten wie Süßigkeiten und Vollkornprodukte
- e) Viel Getränke und speziell ausgewählte Speisen.

**6) Was bedeutet „sind ... überteuert“**

- a) kosten viel
- b) kosten mehr als es wert ist
- c) wirken mehr als normal
- d) wirken nicht normal

**7) Was ist „Schorle“?**

- a) Wasser
- b) Sportlerspezialgetränk
- c) reiner Fruchtsaft
- d) Fruchtsaft mit Mineralwasser verdünnt

**8) Was bedeutet „sich dann auf Trab bringen“**

- a) sich fit machen
- b) viel laufen
- c) richtig essen

d) die Muskeln trainieren

**9) Was ist ein Placeboeffekt?**

- a) der Effekt von richtiger Ernährung
- b) die rein psychologische Wirkung einer Sache, die man einnimmt
- c) die unnatürliche Wirkung von Powerriegeln
- d) der negative Effekt von Geschäftemacherei

**10) Was bedeutet: „etwas außer Acht lassen“**

- a) auf etwas achten
- b) etwas bemerken
- c) etwas vergessen
- d) etwas wissen