

Vorbemerkungen

„Sports nutrition is a constantly evolving field with hundreds of research papers published annually“ (Kreider et al., 2010)

Seit Veröffentlichung der 2. Auflage von „Top-Leistung im Sport durch bedürfnisgerechte Ernährung“ (Band 36 der DSB-Trainerbibliothek, Philippka-Sportverlag, Münster, 2005) sind acht Jahre vergangen. Die Anzahl der wissenschaftlichen Publikationen auf dem Gebiet der Sportlerernährung hat sich, wie bei anderen Fachrichtungen auch, exponentiell erhöht. Es wurde versucht, die Spreu vom Weizen zu trennen und den derzeitigen Kenntnisstand in einem wissenschaftlichen und gleichzeitig verständlich-kompakten Stil fortzuschreiben.

Dass es mit der Ernährung im Sport nicht zum Besten steht, verdeutlicht die Veröffentlichung mit dem Titel „Ernährungsverhalten von Ultraläufern bei einem Mehretappenlauf – Isarrun 2006“ von Knechtle et al. (2006). In den Schlussfolgerungen heißt es: „Die Ultraläufer am Isarrun 2006 hielten keine kohlenhydratreiche Ernährung vor dem Rennen ein, bevorzugten aber während und nach den Etappen kohlenhydratreiche Nahrungsmittel. Reines Wasser war das am häufigsten verwendete Getränk während und nach den Etappen, gefolgt von Apfelschorle, Coca Cola® und Bier. Verschiedene ergogene Supplemente wurden vor, während und nach dem Rennen eingenommen.“

Die Ernährungsempfehlungen in diesem Buch verfolgen im Wesentlichen das Ziel, über leistungsmindernde Ernährungsfehler aufzuklären. Sie richten sich an **Leistungssportler und wettkampforientierte Breitensportler**. Diese beiden Personengruppen benötigen mehr Energie für ihre sportlichen Aktivitäten als Freizeitsportler, aber weniger als Extremsportler wie z. B. Tour-de-France-Fahrer. Angesprochen werden im Wesentlichen Personen, die (fast) täglich zwischen einer und drei Stunden Sport treiben und auch (gelegentlich) an Wettkämpfen teilnehmen.

Die Empfehlungen gelten in aller Regel sowohl für Erwachsene als auch für **Jugendliche und Kinder**. Diese haben durch das Wachstum zwar einen erhöhten Nährstoffbedarf, aber die Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr beziehen sich auf den Energieumsatz, der gleichermaßen erhöht ist. Außer Energie benötigen Kinder und Jugendliche auch mehr Flüssigkeit pro Kilogramm Körpergewicht als Erwachsene.

Auf eine Differenzierung der Richtlinien nach einzelnen Sportdisziplinen wird weitestgehend verzichtet, weil die Ernährungsbedürfnisse nicht so unterschiedlich sind, wie angenommen wird. Nennenswerte Unterschiede bestehen lediglich zwischen **ausdauer- und kraft-(schnelligkeits-)betonten Sportarten**, wobei die Übergänge fließend sind. Wenn Ausdauer- und Kraftkomponenten sich die Waage halten (z. B. im Mannschaftssport), sollte den Empfehlungen für Ausdauersportler der Vorzug gegeben werden.

Die einzelnen Kapitel bzw. Abschnitte dieses Buches sind so gegliedert, dass einleitend die **theoretischen Grundlagen** erläutert werden und anschließend auf die **praktische Umsetzung** eingegangen wird.

Im Vordergrund der Betrachtungen stehen die physischen Funktionen der Ernährung. Daneben spielen aber auch die **psychischen und sozialen Funktionen** eine Rolle. Lust und Genuss gehören ebenso zum Essen und Trinken wie Menschen, mit denen man die Mahlzeiten teilen kann. Im Folgenden wird eine Ernährungsweise vorgestellt, die dem Bedürfnis des Sportlers nach leistungsverbessernden Maßnahmen nachkommt, ohne dass die geschmackliche Akzeptanz aus den Augen verloren wird.

Dr. Alexandra Schek
im Oktober 2013