

Ernährung und ihre Bausteine



Foto: Axel Heimken

Obst enthält – fast – alles, was der Fußballer benötigt!

Optimale Versorgung für Training und Spiel

Eine gute Ernährung erhöht die Zweikampfstärke sowie die mentale Wachheit und schützt vor Verletzungen. Während man früher nur Wasser, Mineralwasser oder Apfelschorle gab, weiß man heute um den leistungssteigernden Wert von Kohlenhydraten und Eiweißbausteinen. Die Trainingsversorgung ist abhängig von der Belastungsdauer. Bei 60 Minuten reicht (stilles Mineral-)Wasser aus. Bei längeren Belastungen sollten die Getränke ausreichend das vor Muskelkrämpfen schützende und flüssigkeittransportierende Natrium, Eiweiß sowie moderat Kohlenhydrate enthalten (siehe Info 3). Die früher oft empfohlene Apfelschorle enthält übrigens kein Eiweiß und viel zu wenig Natrium.

Die Mahlzeit am Vorabend des Spiels

Der Spieltag beginnt mit der Abendmahlzeit davor. Hier füllt man die Kohlenhydratspeicher in Muskulatur und Leber voll: Es gibt somit Nudeln oder Kartoffeln mit Gemüse, Salat und Wasser. Reis sollte wegen seiner leicht entwässernden Wirkung nicht auf den Tisch kommen. Als Eiweißspender essen wir Meeresfisch (nicht frittiert!) oder mageres Fleisch als Alternative.

Kohlenhydrate, Fette, Eiweiß, Vitamine, Mineralien

Kohlenhydrate (in Nudeln, Brot, Kartoffeln, Reis und Müsli) werden als Energiespeicher in Muskulatur und Leber in Form von an Kalium und Wasser gebundenem Glykogen gelagert. Mahlzeiten sollten deshalb gleichzeitig Kohlenhydrate, Kalium (in Salat, Gemüse, Obst) und Wasser enthalten.

Aktivierende Fettsäuren (z. B. in Fisch, Raps- oder Olivenöl) senken durch Belastung verursachte kleinste Entzündungen und beschleunigen die Regeneration. Aber Achtung: Sonnenblumen-, Distel- und Maisöl sowie fette Wurst erhöhen die Entzündungswerte! Bei Milchprodukten ist ein mittlerer Fettgehalt einem mageren vorzuziehen (gut für Darmschleimhaut und Immunsystem)!

Die Kraft des Feldsalats

Feldsalat enthält Baldrianöl. Ein großer Teller am Vorabend des Spiels baut die oft vorhandene Nervosität ab. Daher am Spieltag selbst besser darauf verzichten, um die positive Anspannung nicht zu verlieren!

Am Spieltag

Frühstück

Um eine stressfreie Vorbereitung zu realisieren, sollten die Spieler fünf bis sieben Stunden vor Spielbeginn wach sein. Bei Anpfiff um 15.30 Uhr gibt es also zwischen 9.30 Uhr und 10 Uhr Frühstück. Es sollte leicht sein und nichts Frittiertes enthalten (liegt zu lange im Magen). Auf Wurst verzichten wir ebenfalls, um das antientzündliche Potenzial nicht zu senken.

Gute Frühstücksvarianten sind Haferflocken, Müsli mit Joghurt, Obst sowie ein weiches Ei oder ein Omelett und Vollkornbrot mit Lachs oder Käse. Achtung: Es darf nicht zu kohlenhydrathaltig sein, damit der Blutzuckerspiegel im Lot bleibt: Ausschließlich Brot mit Honig, Marmelade und ein Stück Obst wären also die falsche Wahl.

und Wasser: Der richtige Mix macht's!

Eiweiße unterstützen den Aufbau von Muskeln, Sehnen und Bändern. Optimal ist eine Kombination von Kartoffeln mit Ei!

Magnesium, das über den Schweiß ausgeschieden wird, erhöht nicht nur die Belastbarkeit der Muskulatur, sondern beschleunigt auch die Erholung. Eisen, dessen Aufnahme durch Vitamin C erhöht wird, verbessert den Sauerstofftransport. Vitamin D (in Hering, Lachs, Eigelb, Käse) kann der Körper nicht selbst produzieren. Es verbessert die Kalziumeinlagerung in die Knochen, baut Entzündungen ab und stabilisiert das Immunsystem. Auch Kräuter und Gewürze bauen Entzündungen schnell ab: Also darf hier richtig zugelangt werden!

Mittagessen

Um 12.30 Uhr gibt es eine leichte Mahlzeit: Kein entzündungsförderndes Schweine- oder Geflügelfleisch, sondern allenfalls mageres Rindfleisch. Besser sind aber

- Nudeln mit viel Tomatensauce, Olivenöl, etwas Pfeffer und Mozzarella
- Kartoffeln mit gedünstetem Fisch und Gemüse (z. B. Karotten)
- Gemüsesuppe mit Kartoffeln

Versorgungsstrategie direkt vor dem Spiel

Die Spieler nehmen zum Aufwärmen ihre 'dünnen' Sportgetränke oder auch einfach nur stilles Wasser mit. 10 Minuten vor dem Anpfiff sollten sie noch etwa 250 Milliliter trinken. Das erhöht die Flüssigkeitsreserve sowie die Energiemenge an Kohlenhydraten, Aminosäuren (Eiweiß) und Natrium. So gehen die Wirkstoffe pünktlich zum Spielbeginn ins Blut über.

Es sind jedoch immer auch individuelle Vorlieben zu akzeptieren. Wichtig ist, die Trinkversorgung stets mit den Spielern zu besprechen und sie ihnen nicht aufzuzwingen. Dadurch wird sie zum gemeinsamen Ritual, aus dem alle Kraft schöpfen.

KOHLHYDRATE

FETTE

EIWEISSE

MINERALIEN

VITAMINE

Versorgungsstrategie in der Halbzeit

Die Kohlenhydratdepots reichen je nach Belastung und Spielposition ca. 60 bis 70 Minuten. Dies bedeutet, dass die Halbzeit für das Energietanken genutzt werden muss. Um auch die letzten 20 Minuten mit vollem Einsatz spielen zu können, sollten wiederum ein bis zwei Becher des Sportdrinks getrunken werden.

Auch sogenannte Energiegels sind sehr sinnvoll. Sie sollten pro 100 Gramm einen hohen Natriumanteil (über 500 Milligramm), Kohlenhydrate (über 60 Gramm) sowie Eiweiß (über 3 Gramm) enthalten: Natrium schützt vor Krämpfen, Kohlenhydrate und Eiweiße erhöhen die Leistungskapazität für die zweite Hälfte. Natürlich gibt es in der Halbzeit auch immer stilles Mineralwasser oder Wasser zum Nachspülen der Energiegels bzw. nur zum Mundausspülen.

Je nach Vorlieben der Spieler kommen im Spitzenbereich zunehmend auch Gelchips zum Einsatz, bei denen die Energieaufnahme über die Mundschleimhaut erfolgt. Die Gelchips sind bekannt aus der Marathonszene und finden inzwischen auch Einzug bei Spielemannschaften, so etwa bei der deutschen Handballnationalmannschaft.