



SERIE:

SPORT UND ERNÄHRUNG - ERNÄHRUNG FÜR KAMPFSPORTLER!

Die Rolle der Ernährung bei Kampfsportlern

Kampfsportarten (Karate, Judo, Boxen, Ringen) stellen eine hohe Anforderung an Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Konzentration und Koordination.

Gerade die Ernährung beeinflusst stark die Leistungsfähigkeit. Eine ausgewogene Ernährung sorgt für eine schnellere Regeneration. Mangelzustände werden verringert und auch die Verletzungsgefahr senkt sich deutlich.

Die Trainingseffizienz und Qualität hängen nicht nur von der Intensität und dem Umfang des Trainings ab, sondern auch von der Art und zeitlichen Dauer der Regenerationsmaßnahmen.

Hierbei spielt die Ernährung die wichtige Rolle, denn ausgewogen und bedarfsgerecht auf die jeweilige Sportart abgestimmt, liefert Sie dem Organismus die entsprechenden Nährstoffe, für den Um- und Aufbau im Stoffwechsel.

Ernährung des Kampfsportlers am Beispiel Karate

Für die Energiebereitstellung spielen die Glykogenspeicher hier eine wichtige Rolle. Eine ausreichende Proteinzufuhr dient dem Muskel- und Kraftzuwachs sowie der Konzentrationsfähigkeit. Die optimale Nährstoffrelation entspricht der Ausdauersportarten mit hohem Krafteinsatz.

- 60 % Kohlenhydrate
- 12-18% Eiweiß
- 27-33% Fett

Kalorien

Ein Kampfsportler verbraucht etwa 600 kcal/ Stunde Kampfsport. Dies ist natürlich vom Geschlecht, Alter, Gewicht und der Trainingsintensität abhängig.

Kohlenhydrate

Gemeint sind hier die Kohlenhydrate aus Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten. Sie enthalten zusätzlich alle benötigten Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.

1 Gramm Kohlenhydrate liefert 4 kcal. 60 % entsprechen etwa 500 – 600 g Kohlenhydrate. Das Gehirn (Konzentration) und auch die Nieren, können ausschließlich Kohlenhydrate zur Energieversorgung heranziehen. Das Gehirn braucht in der Stunde etwa 6 g Glukose. Die Kohlenhydrate werden in der Muskulatur (zw. 300 – 500 g) und in der Leber (ca. 120 g) als Glykogen gespeichert.

Durch eine kohlenhydratreiche Ernährung kann man diese Speicher optimal füllen und somit während des Trainings oder Wettkampfes zurückgreifen. Während der Leistung liefert Glykogen pro Liter eingeatmeter Sauerstoff 9 % mehr Energie als Fett.

Leider nehmen wir heutzutage vor allem die weniger gesunden raffinierte Kohlenhydrate (Zucker, Weißmehlprodukte) auf. Der Blutzuckerspiegel steigt schnell an und verbraucht in der Folge die Glucose. Das wirkt sich auf Dauer negativ auf die Leistungsfähigkeit des Körpers

aus. Auch fehlen in den Produkten, die daraus hergestellt werden, die wichtigen Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.

Eiweiß

Dieser Nährstoff dient als Baustoff im Organismus. Der normale Bedarf ist 0,8 g pro kg Körpergewicht. Der Kampfsportler hat einen Bedarf von etwa 1,2 g pro kg Körpergewicht. Bei 60 kg sind das dann 72 g Eiweiß pro Tag. 1 g Eiweiß enthält 4 kcal.

Der durchschnittliche Deutsche isst laut Statistik etwa 1,2 g Eiweiß pro kg Körpergewicht. Aufgrund dessen ist auch für den Kampfsportler keine Erhöhung notwendig.

Eiweißreich sind vor allem Milch und Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier.

Aber auch in Kartoffeln, Getreideprodukten und Hülsenfrüchten ist gutes Eiweiß enthalten. Wichtig ist, dass man die fettarmen Varianten zu sich nimmt.

Ein zuviel an Eiweiß belastet die Nieren.

Fette

Davon bekommen wir alle mehr als genug.

1g pro kg Körpergewicht, und hier ist natürlich das Normalgewicht gemeint, ist der Bedarf. Bei 70 kg sind das dann 70 g Fett. Im Durchschnitt nehmen wir 140 g Fett täglich zu uns.

Als Beispiel enthält eine Thunfisch-Fertigpizza etwa 59 g Fett. Das ist der Tagesbedarf einer Frau. Hier gibt es viele Beispiele. Gerade die versteckten Fette sind ein großes Problem in unserer Ernährung.

Bevorzugen Sie die pflanzlichen Fette, reich an einfach- und mehrfach gesättigten Fettsäuren, die gesund für den Körper sind. Der Kampfsportler hat keinen erhöhten Fettbedarf wie z.B. der Radsportler.

Flüssigkeitszufuhr

Flüssigkeit ist für jeden Sportler der leistungsmittlerende Faktor, wenn sie nicht in ausreichender Form zu sich genommen wird.

Beim Kampfsportler erzeugen die arbeitenden Muskeln Wärme, zur Kühlung schwitzt der Körper und verliert Flüssigkeit, die unbedingt wieder aufgefüllt werden muss.

1 – 2 % Flüssigkeitsverlust sorgen für eine ca. 20 % ige Leistungseinbuße. Der Körper „läuft heiß“, die Folge sind Schwindel, Erbrechen und Muskelkrämpfe. Zur Information, das Durstgefühl setzt erst bei etwa 2 % Flüssigkeitsverlust ein. Bei einem 60 kg schweren Sportler sind dies etwa 1200 ml Verluste.

Da wie beschrieben auch der Eiweißbedarf beim Kampfsportler erhöht ist und beim Abbau dessen Endprodukte über die Nieren verstoffwechselt werden, ist es wichtig, um die Nieren zu unterstützen und nicht noch zusätzlich zu

belasten, ausreichend zu trinken.

Ernährung bei Wettkämpfen

Die letzte größere Mahlzeit sollte ca. 2 – 3 Stunden vor dem Wettkampf liegen.

Hierbei nur gut verträgliche Speisen zu sich nehmen, da der Körper durch die Aufregung am Wettkampf empfindlicher als sonst reagieren kann.

Am Wettkampftag füllt man keine Reserven mehr auf. Man sorgt mit der Ernährung für einen stabilen Blutzuckerspiegel und hält die Wasserbilanz im Gleichgewicht, um eine optimale Leistungsfähigkeit zu gewährleisten.

Bei längeren Zeiten zwischen den Wettkämpfen ist es sinnvoll zu trinken und kleine Kohlenhydratmengen in Form von z.B. einer Banane oder einen Kohlenhydratriegel, Milchreis oder Müsli zu sich zu nehmen. Nur gut verträgliche und getestete Produkte auswählen.

Ernährung nach dem Wettkampf

Nach dem Wettkampf sollte man dann langsam beginnen die Kohlenhydratspeicher wieder zu füllen. Hierbei empfiehlt es sich kohlenhydratreiche Mahlzeiten wie z.B. Kartoffeln, Nudeln oder Reis mit einem Stück Fleisch oder Fisch, kombiniert mit Gemüse oder Salat zu sich zu nehmen. Auch ist es sinnvoll Fruchtsaftschorlen im Verhältnis 1:1 zu mischen.

Um geleerte Glykogenspeicher zu füllen braucht der Körper bei optimaler Ernährung etwa 3 Tage. Deshalb sollte man auch vor den Wettkämpfen vorsichtig mit harten Trainingseinheiten sein, damit man nicht so sehr die Speicher leert.

Anette Haberer

Dipl.Ing.(FH) für Ernährungs- und Gerätetechnik

ENERGIEDRINK - SELBST GEMACHT!

Energiedrink (2 Portionen)

250 ml	Orangensaft
250 ml	Apfelsaft
1	Banane
1 EL	Haferflocken
3 EL	Magequark
1 EL	Zitronensaft

So wird's gemacht:

Die Banane mit Zitronensaft, Quark und den Haferflocken pürieren. Mit den Säften auffüllen.

Diesen Drink kann man auch anstelle eines Frühstücks zu sich nehmen.

NÄCHSTES THEMA:
Flüssigkeitszufuhr, isotonische Durstlöcher und Co.