



## Was Hobbysportler essen sollten

Salzburger Nachrichten/Österreich | Seite 17 | 10. April 2024  
 Auflage: 59.777 | Reichweite: 232.000

Salzburger Landeskliniken

Wie ernähren sich Freizeitsportler richtig? Experten klären auf – auch zu den Mythen um Traubenzucker, Weißbier und Fettverbrennungspuls.

RALF HILLEBRAND

**SALZBURG.** Den Anblick kennt jeder, der schon mal auf einer Laufstrecke unterwegs war: Ein Jogger kommt mit einem gut bestückten Laufgürtel entgegen. Trinkflasche, Energiegels, Traubenzucker, Banane – alles, was es an Versorgung brauchen könnte, wird mitgetragen. Und das ist auch gut so. Aber aus einem anderen Grund, als man meinen könnte: „Solche Revolvergürtel sind insofern etwas Tolles, da sie was wiegen – sie sind wie eine Bleiweste, die man mitschleppt“, sagt **Josef Niebauer**, Kardiologe und Sportmediziner am **Uniklinikum Salzburg**. Aber fernab des für den Trainingseffekt nützlichen Gewichts könne sich ein jeder Sportler, eine jede Sportlerin den Gürtel sparen: „Unter einer Stunde Bewegung brauchen Sie in Wahrheit gar nichts an Verpflegung. Sie müssen im Regelfall noch nicht mal etwas trinken.“

Wie man sich vor, während und nach dem Sport ernähren sollte, ist ein Thema, das hin zu den warmen Monaten viele bewegungsaffine Menschen umtreibt – und zu dem es eine Reihe von Mythen gibt. Dabei seien die Grundregeln relativ simpel, führt Niebauer aus: „Wenn es um Essgewohnheiten geht, gilt für Sportler – zumindest für Freizeitsportler – eigentlich das Gleiche wie für Nichtsportler.“ Expertinnen und Experten raten also zu einer ausgewogenen, fettarmen Ernährung. Oder, wie es **Karin Gmeinhardt**, Ernährungswissenschaftlerin und Ernährungsexpertin der Österreichischen Gesundheitskasse, ausführlicher beschreibt: „Man sollte auf eine gute Mischkost setzen, bei der man Kohlenhydrate – vor allem pflanzliche – mit kleinerem Eiweißanteil kombiniert, also zum Beispiel Ei, Fisch, Fleisch. Dazu braucht es eine gute Flüssigkeitszufuhr.“

Dennoch gibt es sehr wohl Ernährungstipps, die explizit für Freizeitsportler gelten. So rät **Gmeinhardt** zu einem adäquaten Essrhythmus: Nach der letzten größeren Mahlzeit sollte man rund drei Stunden warten, bis man mit dem Sporteln beginnt. „Wenn es ein leichtes Frühstück ist, reicht eine halbe



BILD: SHUTTERSTOCK/STOCKADORE.COM

Wer weniger als eine Stunde sportelt, braucht währenddessen gar keine Snacks, sagt Experte **Josef Niebauer**.

# Was Hobbysportler essen sollten

Stunde bis Stunde.“ Der Hintergrund ist naheliegend: Esse man üppig und gehe danach sofort auf die Laufpiste, sei der Körper mit Verdauungsarbeit beschäftigt. „Das ist eine Doppelbelastung, bei der Energie abgezogen wird.“ Entsprechend sei auch – wider das Klischee – Vollkorn direkt vor dem Sport nicht ideal. „Damit hat der Darm viel zu tun.“ Für das erwähnte leichte Frühstück empfiehlt die Expertin Schwarz- oder Mischbrot.



BILD: SN/PRIVAT

„Kartoffeln mit Ei sind ideale Eiweißzufuhr.“

**Karin Gmeinhardt**, Ernährungsexpertin

Apropos Klischees: Es gebe gleich mehrere Mythen um Sport und Ernährung, ergänzt **Gmeinhardt**. Sich vor Ausdauersport Traubenzucker oder gar einen Energydrink zu gönnen, sei etwa nicht ratsam. „Das ist ein No-Go. Da schießt der Zuckerverwert im Blut in die Höhe – und fällt schnell wieder ab.“ Ein quälendes Leistungsloch sei so unvermeidbar. Auch der Spruch, ein Weißbier nach dem Sport sei ein Elektrolytspender, hält sich hartnäckig. „Da macht uns aber der Alkohol einen Strich durch die Rechnung – dieser ist kontraproduktiv bei der Muskelregeneration.“ Bei einem alkohol-

freien Bier stelle sich das in Teilen anders dar. „Ein normales Weißbier ist aber jedenfalls als Elektrolytlieferant völlig ungeeignet.“

Wie sie sich nach dem Training ernähren, müssen indessen vor allem Kraftsportler bedenken. Denn diese brauchen „etwas mehr Eiweißzufuhr“, damit Muskeln aufgebaut werden können. Dafür hat **Gmeinhardt** einen konkreten Tipp: „Die beste Eiweißzufuhr erreichen sie durch eine Kombination aus pflanzlichem und tierischem Eiweiß – zum Beispiel durch Kartoffeln mit Ei oder Milch.“ Darüber hinaus machten Hobbysportler vor allem den Fehler, den Effekt der Bewegung „deutlich zu überschätzen“: „Wenn ich zwei Stunden was gemacht habe, aber mir dann einen Schweinsbraten und einen Radler gönne, übersteigt das den Kalorienverbrauch meistens bei Weitem.“

Sportmediziner **Josef Niebauer** hat zur Belohnung einen anderen Zugang: „Meine Hypothese ist, dass sich derjenige sowieso belohnt – also die Stelze jedenfalls isst. Wenn er die Belohnung auf die Tage beschränkt, an denen er Sport macht, ist schon etwas gewonnen.“ Im besten Fall werde der Sport selbst irgendwann zur Belohnung. „Das ist dann wie bei einem Hund, den man ableint – der rennt vor Freude los.“ Dann könne man „einen kleinen Kassensturz“ machen und die Ernährung optimieren.

**Aber wie viel Sport ist eigentlich**

genug? Niebauer hält sich an die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation, also 150 bis 300 Minuten pro Woche moderat-intensive Bewegung. Dies bedeute, man solle anfangen zu schwitzen, und bei der Bewegung nicht in Thomas-Mann-Sätzen sprechen können“. Niebauer ergänzt aber, dass es sich bei den 150 Minuten um ein Mindestmaß handle. „300 Minuten sind mir schon wesentlich sympathischer.“ Alles über 600 Minuten habe übrigens keinen nennenswerten gesundheitlichen Effekt mehr.

Zudem sei der Rhythmus essenziell, ergänzt Niebauer: Man solle den Sport auf mindestens drei Tage pro Woche verteilen. Ein sogenannter Wochenendkrieger zu sein, also nur am Samstag und/oder Sonntag aktiv zu sein, sei nicht empfehlenswert – etwa, da das Herzinfarktisiko um ein Vielfaches höher sei. Aber wer mit Maß vorgehe, dem sei geraten, lieber am Wochenende als gar keinen Sport zu machen.

Und einen Mythos entkräftet auch **Josef Niebauer**: Es stimme nicht, dass man nur mit Fettverbrennungspuls Fett abbaue. „Das ist ein willkommenes Märchen für alle, die langsamer laufen wollen.“

**Hinweis:** **Josef Niebauer** und **Karin Gmeinhardt** referieren bei einer ÖGK-Veranstaltung zum Thema „Ernährung im Freizeitsport“ am 11. April ab 20 Uhr im SN-Saal. Weitere Informationen: [WWW.SN.AT/RESERVIERUNG](http://WWW.SN.AT/RESERVIERUNG)