

SPORTNAHRUNGSMYTHEN IM CHECK:

Rund um die Energieversorgung im Freizeitsport kursieren etliche Mythen, Irrtümer und Halbwahrheiten. Sieben oft gehörte Meinungen haben wir „SPORTaktiv-Doc“ Dr. Robert Fritz zum Start ins Sportjahr 2025 serviert und um seine Klarstellung gebeten.

VON CHRISTOF DOMENIG */**



Spricht man von Hobbyathlet zu Hobbyathlet über Sportnahrung, dann gehen Meinungen oft weit auseinander. „Um sportliche Ziele zu erreichen, sind Produkte aus dem Sportnahrungsregal wie Sportgetränke, Riegel oder Gels unverzichtbar“, sagen die einen. „Das ist doch nur für Profis und in Wettkämpfen relevant, aber nicht für gewöhnliche Freizeitsportler“, meinen die anderen. Wer hat recht? Die Wahrheit liegt wie so oft in der Mitte, so die Botschaft unseres SPORTaktiv-Docs, des Sport- und Ernährungsmediziners Robert Fritz: „Sportnahrungsprodukte zählen zur Nahrungsergänzung. Sie sind eine sinnvolle Ergänzung zur klassischen Ernährung. Aber wenn die Basisernährung nicht stimmt, wenn man glaubt, sich nur mit Zusatzprodukten versorgen zu können, wird es auch nicht funktionieren“, sagt Fritz. Auf jeden Fall kursieren in der Freizeitsportwelt eine Menge von Mythen, Irrtümern und Halbwahrheiten, wenn von Sportnahrungsprodukten die Rede ist. Sieben solcher wollen wir uns in dieser SPORTaktiv-Doc-Folge einmal vornehmen und Klarheit schaffen.

1. „ALS REINER HOBBYSPORTLER BRAUCHE ICH KEINE SPEZIELLE VERSORGUNG IM SPORT.“

Ein verbreiteter Irrtum – nicht nur auf Sportnahrungsprodukte, sondern generell auf die Ernährungsweise gemünzt. „Jeder, der sich regelmäßig bewegt, sollte sich Gedanken über seine Energieversorgung machen, auch im reinen Gesundheitssport, auch wenn du totaler Anfänger bist“, sagt Robert Fritz. Betreibt man intensiven Hobbysport, bereitet sich etwa auf einen Marathon vor, kommt man um eine gezielte Versorgung ohnehin nicht herum. Die wichtigste Regel: Sobald

der Sport intensiver wird, braucht es Kohlenhydrate zur Versorgung. Das Tennis- oder Squashmatch, die schweißtreibende Workoutstunde im Studio – dann ist eine gezielte Kohlenhydratversorgung schon sinnvoll. „Kohlenhydrate kann man mit der natürlichen Nahrung recht gut zuführen – zumindest in einer idealen Welt. Du hast zweimal am Tag Zeit, frisch zu kochen, einen Supermarkt neben deinem Zuhause – dann probiere es mit natürlichen Lebensmitteln.“ Da es aber in der realen Lebenswelt der meisten von uns Unwägbarkeiten gibt, sind Sportriegel, Getränke und Co. auch im sportlichen Alltag für Freizeitsportler gute Ergänzungen. Nicht bei jedem Training – aber wenn es sich mit der natürlichen Versorgung einmal nicht ausgeht.

2. „AUF DIE PROTEINVERSORGUNG MÜSSEN NUR PROFIS UND/ODER KRAFTSPORTLER ACHTEN.“

Kohlenhydrate für Ausdauersportler, Eiweiß für Krafttrainierende – diese Trennung hat man früher gezogen, sie ist wissenschaftlich aber längst widerlegt. „Eiweiß ist für die Regeneration, das Immunsystem, den Muskelaufbau extrem wichtig“, erklärt Robert Fritz, „Ausdauersportler haben daher einen ähnlich hohen Proteinbedarf wie Kraftsportler, wie man heute weiß. Für die Muskulatur, weil das Ausdauertraining auch muskulär eine Belastung darstellt – aber viel mehr für die Regeneration, die Reparaturmechanismen, das Immunsystem. Sind Ausdauersportler immer wieder krank, kann es an

der schlechten Energieversorgung über die Kohlenhydrate liegen, aber auch am Eiweiß.“

Auch hier gilt: 1,5 bis 2 Gramm Eiweiß pro Tag und kg Körpergewicht sind idealerweise über die Basisernährung abdeckbar. Aber: Es ist völlig o.k., es an den meisten Tagen pro Woche zu schaffen und manchmal nicht, und dann zu einem Proteinriegel oder -shake zu greifen. Auch ein Packerl Hüttenkäse ist eine ideale Proteinquelle. Was für den Einsatz von Sportnahrungsmitteln spricht: Sie sind sehr lange haltbar. Ob der Proteinriegel oder das Kohlenhydratpulver in der Sportflasche – sie können über Wochen in der Tasche bleiben, wenn man sie nicht braucht, und bei Bedarf dann eingesetzt werden. Was nicht sinnvoll ist: „Dreimal am Tag einen Eiweißshake zu nehmen, ohne sich Gedanken zu machen, was ich eigentlich esse.“

3. „ICH VERSORGE MICH NUR IM WETTKAMPF SPEZIELL MIT ENERGIE - IM TRAINING BRAUCHT ES DAS NICHT.“

Definitiv ein Mythos, sagt Robert Fritz. „Auch in Trainings brauche ich eine gute Energieversorgung.“ Etwa

bei intensiven Intervalltrainings. Lediglich bei Grundlageneinheiten bis 90 Minuten reicht Wasser. Aber auch, um die Versorgung für den Wettkampf zu lernen und den Körper damit vertraut zu machen, soll man sich im Training versorgen, erklärt Fritz. Dabei geht es um Fragen des Handlings („Wie kriege ich das Gelpackerl ermüdet und verschwitzt auf, wo trage ich es am Körper, ohne dass etwas reibt?“ u. v. m.), aber noch mehr um die Verträglichkeit. „Ein Gel im Ruhezustand oder bei Grundlagentempo gut zu vertragen, heißt noch lange nicht, dass man es in der Wettkampfbelastung, mit einer ganz anderen Durchblutungssituation des Magen-Darm-Trakts, auch verträgt.“

4. „MIT WELCHEN SPORTNAHRUNGSPRODUKTEN ICH MICH IN EINEM RENNEN VERSORGE, IST EGAL, EINES IST SO GUT WIE DAS ANDERE.“

Verträglichkeit ist individuell ganz verschieden, auch von Produkt zu Produkt. Deshalb muss getestet werden, wie der Körper mit einem Produkt zurechtkommt, ehe man es in einem Wettkampf einsetzt. Genau mit den gleichen

**DIE WICHTIGSTE REGEL:
SOBALD DER SPORT INTENSIVER
WIRD, BRAUCHT ES
KOHLENHYDRATE ZUR
VERSORGUNG.**



**AUSDAUERSPORT
AB 90 MINUTEN OHNE
VERPFLEGUNG IST
EIN NO-GO.**

Produkten, unter rennmäßigen Belastungen. „Grundsätzlich ist in einem Rennen die Versorgung genauso wichtig wie das Training – das ist in den Köpfen der Hobbysportler viel zu wenig drin“, sagt Fritz. „Das ist, als würde ich sagen: Ich tune den Motor meines Autos, aber es ist egal, was ich tanke.“

Oft liegt es aber nicht an einem Produkt, wenn Probleme mit der Verträglichkeit auftreten, sondern an der Menge der Kohlenhydrate: „Der Körper hat eine Aufnahmekapazität pro Stunde, und wenn es zu viel wird, sind Übelkeit, Durchfall und Bauchschmerzen typische Folgen.“ So viel wie möglich, aber nicht mehr, ist die Regel. Und der Körper muss daran gewöhnt sein, daran herangeführt werden: Man spricht dann von „Train the gut.“ „60 bis 80 g Kohlenhydrate pro Stunde sind ein Maß, das bei jedem funktioniert“ – an alles darüber hinaus soll man den Körper langsam gewöhnen. Aufpassen auch, wenn im Rennen mehrere Kohlenhydratquellen gemixt werden, etwa Kohlenhydratgetränke und Gels genommen werden: nicht den Überblick über die Menge zu verlieren!

5. LIQUID GEL KANN OHNE WASSER EINGENOMMEN WERDEN.“

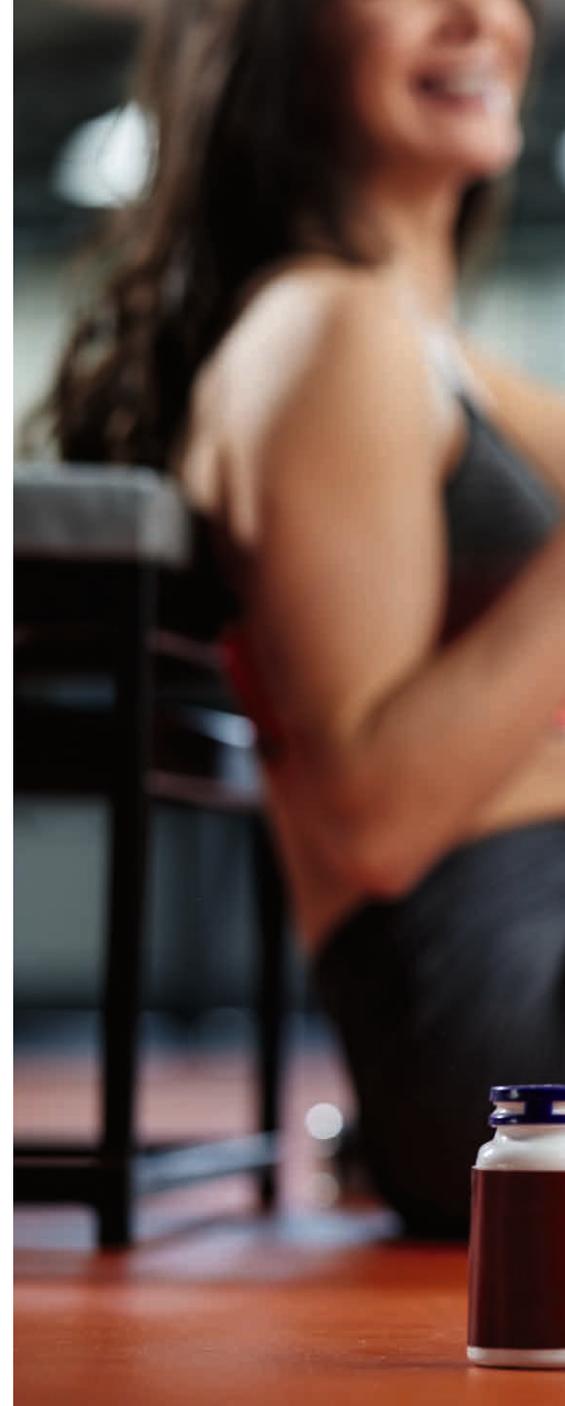
Blicken wir kurz zu den dickflüssigen schnellen Energiespendern, den Gels: Diese sollen immer mit 150 bis 200 ml Wasser gemeinsam zugeführt werden. „Es gibt aber auch Liquid Gels, für die braucht es kein Wasser“ – wird oft geglaubt, was aber so nicht stimmt. „Liquid Gels sind nicht so hoch konzentriert“, bestätigt Fritz zwar, „aber die empfohlenen 150 bis 200 ml Wasser sind im Liquid Gel auch nicht drin.“ Von der Handhabung, beim Schlucken empfinden viele Liquid Gels angenehmer als herkömmliche Gels – und das ist auch ihr Sinn. Nicht jedoch, auf die Flüssigkeit bei der Einnahme zu verzichten.

6. „MEIN KÖRPER RENNT AUCH IM WETTKAMPF AM BESTEN REIN MIT WASSER.“

Eine Meinung, die man manchmal hört. „Es gibt tatsächlich Menschen, die kommen mit Wasser halbwegs gut durch und wenn man zu diesen gehört und damit zufrieden ist, muss man nichts verändern. Aber wir können heute definitiv wissenschaftlich sagen: Würdest du dich mit Kohlenhydraten versorgen, würdest du schneller sein.“ Aus Sicht der Wissenschaft gilt heute: „Ausdauersport ab 90 Minuten ohne Ver-

pflegung ist ein No-Go.“ Aber: Wenn die Leistungsfähigkeit nicht oben auf der persönlichen Prioritätenliste steht, man sich rein durch Wasser versorgt gut fühlt, dann steht es selbstverständlich jedem frei, sich aufs Trinken von Wasser zu beschränken.

Manche schwören wiederum auf ketogene Ernährungskonzepte und verzichten deshalb weitgehend auf Kohlenhydrate – „das funktioniert auf Ultrabelastungen, die nicht schnell sind. Der Körper holt sich die Energie aus Ketonkörperchen, die eine eigene Energiequelle sind, und so kann man relativ effizient sehr lange unterwegs sein“, weiß Fritz. „Aber das geht nur mit langsamer Geschwindigkeit. Ohne Kohlenhydrate schnell unterwegs zu sein, ist definitiv ein Mythos.“





SPORTaktiv ist Österreichs größtes Aktivsport-Magazin. Es erscheint sechsmal pro Jahr und bietet ein breites Portfolio an Information und Service für Freizeit- und Hobbysportler von Biken über Laufen und Fitness, Skifahren und Langlaufen bis zum Klettern, zum Hiking und zu anderen Outdoorsportarten sowie Reportagen und Interviews aus dem Profisport. Regelmäßig erscheinen Specials zu Biken, Wintersport oder Outdoortrends. SPORTaktiv ist im Abo oder bei den Magazin-Partnern Intersport Austria, Hervis, Gigasport, Bergspezi und TOP100 Radshops sowie bei weiteren ausgesuchten Sportfachhändlern erhältlich oder online abrufbar. Vier Guides werden darüber hinaus als Teilbeilagen der Süddeutschen Zeitung und der Frankfurter Allgemeinen Zeitung sowie über den Sportfachhandel auch in Deutschland verbreitet: www.sportaktiv.comm

7. „DER GESCHMACK EINES PRODUKTS IST VÖLLIG NEBENSÄCHLICH, HAUPTSACHE ES WIRKT.“

Und noch ein Sportnahrungsmythos! Es hat schon seinen Sinn, warum Hersteller von Sportnahrung ihre Produkte oft in vielen unterschiedlichen Geschmacksrichtungen anbieten und sich viele Gedanken darum machen. Nicht nur, weil sich ein gut schmeckendes Produkt besser verkaufen lässt. Geschmack ist bekanntlich ebenfalls sehr individuell und gerade unter einer Wettkampfbelastung soll man ein Produkt auch gern nehmen und gut runterkriegen. Auch im Training soll man zu etwas greifen, das einem auch zusagt: „Sport soll Spaß machen und Sporternährung kann gut schmecken“, gibt der SPORTaktiv-Doc final mit auf den Weg.

** Dieser Artikel wurde mit freundlicher Genehmigung aus SPORTaktiv, Österreichs größtem Aktivsport-Magazin, übernommen.

Foto: Thomas Polzer



DR. ROBERT FRITZ

Der Sport- und Ernährungsmediziner ist einer der Gründer und medizinischer Leiter einer Unit der „Sportordination“ in Wien und einer der bekanntesten Sportärzte in Österreich. Als „SPORTaktiv-Doc“ beleuchtet er kompetent in jeder Ausgabe ein Sport- oder Ernährungsthema. www.sportordination.at

* **CHRISTOF DOMENIG**

ist Chefredakteur von SPORTaktiv.