

Richtig essen, besser laufen

GESUNDHEIT Laufen kostet Energie. Für Sportler ist richtige Ernährung deshalb so wichtig wie der Trainingsplan. Wie das geht, weiß Facharzt Dr. Peter Nagler.

REGENSBURG. Die besten Energielieferanten für den Körper sind Kohlehydrate. Bei Sportlern sollten sie mindestens die Hälfte der täglich aufgenommenen Kalorien ausmachen. Vor allem sogenannte komplexe Kohlehydrate, wie sie in Obst, Gemüse und Vollkornprodukten stecken, sind zu empfehlen. Für einen Energie-Kick zwischendurch sorgen Bananen, die zusätzlich viele Mineralstoffe liefern. Weniger günstig sind Kohlehydrate aus Zucker. Diese wandern schnell ins Blut und kurbeln die Insulinausschüttung an. Durch das Insulin wird die Fettverbrennung gehemmt. Dafür baut der Körper seine Kohlehydratspeicher schneller ab.

Auch bei Fetten ist Vorsicht angebracht, denn sie sorgen dafür, dass die Energie, die der Körper über Kohlehydrate aufgenommen hat, weniger gut im Muskel gespeichert werden kann. Sportler sollten daher nicht mehr als 30 Prozent ihrer täglichen Kalorien als Fett aufnehmen.

Hobbysportler, die diese Ernährungsregeln beachten, brauchen in der Regel keine Nahrungsergänzungsmittel wie Pillen oder Energieriegel. Letztere sind oft sogar eher schädlich, weil sie viel Zucker enthalten können.

Wichtig für Sportler ist auch, genug zu trinken. Beim Laufen verliert der Körper bis zu eineinhalb Liter Wasser pro Stunde. Bereits vor dem Training sollte der Flüssigkeitsspeicher aufgefüllt werden, am besten mit Mineral- oder Leitungswasser. Während des Laufs sind regelmäßige Trinkpausen zu empfehlen, bei denen jeweils geringe Mengen aufgenommen werden.

.....
→ Dr. Peter Nagler ist Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin und Mitglied der Regensburger OrthopädenGemeinschaft.

→ www.regensburger-orthopaedengemeinschaft.de