

# Sportnahrung und Nahrungsmittelergänzer

Für alle Sportler ist eine gesunde und vernünftige Ernährung zweifellos von Vorteil, aber oft ist es auch die Verwendung spezieller Nahrungsergänzer!

Sport und regelmäßiges Training steigern den Verbrauch von Wasser, Mineralsalzen und anderen Substanzen im Körper enorm. Weiters werden aggressive freie Radikale freigesetzt. Darum ist eine gesunde und vielfältige Ernährung für den Sportler und die Sportlerin von besonders wichtig. Darüber hinaus ist eine spezielle und gezielte Nahrungsergänzung sinnvoll. Heutzutage ist das Angebot diesbezüglich groß und jeder Sportler bzw. Sportlerin muss seine Nahrungspalette individuell auf die persönlichen Erfordernisse und sportlichen Anstrengungen abstimmen bzw. anpassen.

Vor allem wenn sehr stark und häufig trainiert wird, gehen große Mengen einiger wichtiger Substanzen (wie z.B. Wasser, Mineralstoffe und Salze) durch das heftige Schwitzen verloren und es entstehen freie Radikale. Leider lässt sich allein mit Nahrungsmitteln keine Abhilfe dafür schaffen: Es wären enorme Mengen nötig, um die Substanzen zurück zu gewinnen und man müsste Stoffe zu sich nehmen, die unnötig sind und/oder den Organismus stark mit dem Abbau belasten.

Des Weiteren sind die Nahrungsmittel nicht in einer leicht einzunehmenden, zu verdauenden und aufzunehmenden Form erhältlich.

Deshalb ist es nicht nur bequemer, sondern auch vernünftiger Nahrungsergänzer zu nehmen, die jedoch intelligent, dem wirklichen Bedarf entsprechend, verwendet werden sollten.

Um einen spürbaren Leistungsabfall zu vermeiden, ist eine Ergänzung der stattgefundenen Verluste sehr wichtig und man muss viel, aber auch richtig trinken. Folglich sind Wasser - Salz - Ergänzungen empfehlenswert.

Aber aufgepasst, hierbei sind Unterschiede zu beachten:

Ausschlaggebend ist die Qualität der Produkte und die Menge an Salz und Zucker, die in den Getränken enthalten sind. Unter anderem wirkt sich deren jeweilige Konzentration darauf aus, wie viel Zeit nötig ist, bis sie von Magen und Darm aufgenommen bzw. verarbeitet werden.

Zum Beispiel wären beim Trainieren im Fitness - Studio isotonische Getränke zu bevorzugen, d.h. mit derselben Konzentration aufgelöster Substanzen (Salze und Zucker) wie im Blut oder hypotonische Getränke mit noch weniger aufgelösten Substanzen, die in kürzester Zeit den Wasserverlust wieder ergänzen.

Wenn man lange trainiert, ist es zudem zweckmäßig, dem Organismus Kohlenhydrate zuzuführen, um die Anstrengung zu mindern. Außerdem soll vermieden werden, dass zu einem gewissen Zeitpunkt im Körper eine Art Selbstkannibalismus auftritt, d.h. dass der Muskel viele seiner Proteine, aus denen er besteht, verbraucht.

Während einer lang andauernden Aktivität ist es nötig, dem Körper feste Nahrung in Form eines Power Riegels zu geben, um Müdigkeitserscheinungen vorzubeugen und mit dieser Energiezufuhr für mehr Ausdauer zu sorgen. Nach der Aktivität sind diese Riegel die beste Erholung für den Organismus.

Es ist heutzutage bekannt, dass der Bedarf an Proteinen auch bei Leuten die beeindruckende Muskelmassen haben und ganz hart trainieren, sehr hoch ist (bis dreimal mehr als der Bedarf von solchen, die sich wenig bewegen). Ferner ist bekannt, dass die Proteine auf den ganzen Tag verteilt werden müssen. Deshalb ist es von Vorteil, dass die Proteine nicht nur in den drei Hauptmahlzeiten, sondern auch in den kleinen Zwischenmahlzeiten am Vormittag, Nachmittag und vor dem Schlafen enthalten sind.

Beim Trainieren, vor allem wenn es lange anhält, "verbrennt" der Muskel auch eine gewisse Menge von sich selbst: Eine Erscheinung, die unter dem Namen Katabolismus bekannt ist. In den Stunden danach, wenn zwecks Erhöhung des Tonus und der Masse der Muskeln trainiert wurde, erfolgt der Anabolismus. Der Muskel baut den verbrauchten Teil wieder auf und fügt, je nach Trainingsaufwand, andere Strukturen hinzu. Folglich erhöht sich die Muskelmasse. Die Einnahme von kettenverzweigten Aminosäuren begünstigt diese Phase.