

## Vorwort von Clifford Opoku-Afari.

Als aktiver Leichtathlet wusste ich noch nicht viel über Ernährung. Mein gesamtes Wissen über Nährstoffe las ich mir früher über Magazine und Zeitschriften an. Darin hieß es immer: Sportler sollen viele Kohlenhydrate essen. Gesagt, getan: Morgens Müsli, mittags Nudeln und abends Apfelpfannkuchen. Dazu ein wenig Fleisch und Gemüse, und hin und wieder einen Weight-Gainer-Shake. Ein kohlenhydratreiches Pulver, das mit Milch angerührt die Kalorienzufuhr und damit den Muskelaufbau fördern sollte. So in etwa sah meine Ernährung aus. Für einige Zeit führte ich regelmäßig Buch über meine Mahlzeiten und rechnete mithilfe von Nährwerttabellen meine tägliche Kalorienzufuhr und die Nährstoffverteilung aus. Diesen Aufzeichnungen zufolge lag mein Kohlenhydratanteil bei circa 70 bis 75 Prozent. Darauf war ich stolz, denn offensichtlich setzte ich die Sportlerempfehlungen zur kohlenhydratbetonten Ernährung sehr gut um. Zwar musste ich mich aufgrund meines »schnellen Stoffwechsels« und meines hohen Trainingsumfanges nie um überschüssiges Körperfett sorgen, dennoch hielt ich meinen Fettanteil in der Nahrung bei knapp 15 Prozent. Denn Fett macht fett – so war meine damalige Überzeugung. Ich mied Nüsse, Käse, fette Soßen und verzehrte nur fettarme Milchprodukte. Die übrigen Tageskalorien resultierten zu circa 10 bis 15 Prozent aus Proteinen. So richtig gut satt wurde ich allerdings selten. Ich erinnere mich noch, wie ich zu Beginn meines Studiums täglich vier bis fünf Scheiben trockenes Vollkornbrot mit zu den Vorlesungen nahm, um meinen stets vorhandenen Hunger zu stillen. Aus heutiger Sicht kaum zu glauben: Trotz aufkommender Magen-Darm-Probleme (wie ich heute weiß: aufgrund des hohen Getreideanteils) hielt ich an meiner Ernährungsstrategie fest. Der Glaube an die Wirksamkeit kohlenhydratbetonter Nahrung für Sportler war größer als mein Unwohlsein. Zudem wagte ich nicht, ausgerechnet Vollkornbrot für meine Magenbeschwerden und Blähungen verantwortlich zu machen. Zwar konnte ich damals mit Leichtigkeit meinen Körperfettanteil zwischen sechs und zehn Prozent halten, allerdings wollten sich selbst durch fünf Einheiten Krafttraining pro Woche nicht die erwünschten Muskeln aufbauen. Gleichzeitig stieg meine Lust auf Süßes unaufhaltsam. Kaum eine Bäckerei war vor mir sicher, und so konsumierte ich phasenweise Unmengen an Nussecken, Schokoladencroissants, Mandelhörnchen und Rosinengebäck.

Ich beendete meine Leichtathletik-Laufbahn im Alter von 24 Jahren. Zu gerne würde ich rückblickend wissen, ob die Umsetzung meiner heutigen Kenntnisse über Kohlenhydrate, Fette, Proteine, Mahlzeitentiming, Supplemente und »Vitalstoff«-Zufuhr positiven Einfluss auf meine damalige hohe Verletzungsanfälligkeit und die unzureichende Entfaltung meines Potenzials genommen hätte. Die Erfahrung zeigt, dass leider sehr viele ambitionierte Sportler früher oder später Probleme an Achilles- oder Patella-sehne bekommen. Andere erleiden Rückenschmerzen, Ermüdungsbrüche oder Verletzungen am Kapsel- oder Bandapparat. Mich selbst haben solche Verletzungen zum Teil Monate bis Jahre zurückgeworfen.

Heute ahne ich: Viele meiner Mitstreiter und ich hätten sehr wahrscheinlich von einer anderen, einer für Schnelldisziplinen bedarfsgerechteren Ernährung stark profitiert. Da ich mittlerweile unzählige Sportler und deren Ernährungsweise beobachtet habe, kann ich sagen: In vielen Fällen investieren Sportler viel zu wenig Zeit und Ener-

gie in die Umsetzung einer optimalen Ernährung. Fast schon erschreckend nachlässig gehen etliche Athleten mit dem Thema Ernährung um und versäumen damit vermutlich eine große Gelegenheit, ihr Leistungsniveau noch weiter zu erhöhen. Außerdem habe ich viele Menschen kennengelernt, die in einem der deutschlandweit 5.500 kommerziellen Fitnessclubs trainieren, ohne die gewünschten Effekte zu erzielen. Trotz Training purzeln oft weder die Pfunde wie gewünscht noch bilden sich Muskeln wie erhofft. Zwar lässt sich nur schwer sagen, zu wie viel Prozent die Ernährung die Leistungsfähigkeit eines Sportlers bestimmt. Ziele wie Gewichtsreduktion und Muskelaufbau sind aber sicherlich ohne passende Ernährungsweise nicht zufriedenstellend zu bewerkstelligen. Doch selbst wenn keine direkte Leistungssteigerung durch eine Ernährungsumstellung zu erwarten ist, so lässt sich ein indirekter Vorteil doch zumindest über eine schnellere Regeneration und verringerte Verletzungsanfälligkeit durch geeignete Kost erreichen. Dessen sind sich erfahrungsgemäß nur wenige Sportler bewusst. Und diejenigen, die sich schlau machen, bekommen im Regelfall eines zu hören: Sie sollen viele Kohlenhydrate essen – die sollen nämlich fit machen und Leistung bringen. Dies stimmt zum Teil auch. Allerdings gibt es spannende Alternativkonzepte zur klassischen Low-Fat- und High-Carb-Kost, mit denen sowohl der Breitensportler, der zum Abnehmen ins Fitnessstudio geht, als auch der Leistungssportler, der sich zum Beispiel auf Wettkämpfe vorbereitet, möglicherweise mehr Power, mehr Ausdauer und mehr Gesundheit erzielen kann. In Zusammenarbeit mit dem Münchner Ernährungswissenschaftler Nicolai Worm und der Diplom Oecotrophologin Heike Lemberger aus Hamburg habe ich nun dieses Buch verfasst, um Sportlern von den neuesten Erkenntnissen aus der Sporternährungswissenschaft zu berichten. Dieses Buch zeigt einige interessante Möglichkeiten, wie man mehr vom Sport haben kann. Natürlich gibt es kein generelles Ernährungskonzept, das für die Bedürfnisse jedes einzelnen Sportlers perfekt ist. Es gilt stets, die individuellen Bedürfnisse und Zielsetzungen entsprechend zu berücksichtigen. Daher bietet dieses Buch Ideen und Konzepte sowohl für Fitnessfans, Ausdauerathleten, Kraft- und Schnelldisziplinsportler als auch für Sportler aus Ballsportarten. Neben umfangreicher Diskussion aktueller Literatur zu Proteinen, Kohlenhydraten und Fetten finden Sie konkrete beispielhafte Ernährungspläne für mehr Power, mehr Ausdauer und mehr Spielfreude. Dabei haben wir »Vitamine und Sport« aufgrund der Komplexität dieses Themas ausgelassen. Weiterhin haben in diesem Buch namhafte Sportler ihre individuellen Erfahrungen geschildert. So können Sie zum Beispiel in »Mehr vom Sport nachlesen«, mit welchen Ernährungskonzepten Boxweltmeister Felix Sturm sein Wettkampfgewicht erreicht, Stabhochsprungass Danny Ecker sein Mittagstief überwindet und wie sich Mark Warnecke mit einer Ernährungsumstellung für den Gewinn der Goldmedaille bei den Schwimmweltmeisterschaften fit gemacht hat.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen dieses Buches und viel Erfolg bei der Umsetzung der hier beschriebenen Methoden. Auf das Sie »Mehr vom Sport haben«!

Mit sportlichen Grüßen

Ihr Clifford Opoku-Afari

# Von antiken Helden zu Fitnessclub- mitgliedern. Ernährung für Aktive im Wandel.

Schon lange beschäftigen sich aktive Menschen mit der Frage, welche Nahrungsmittel beziehungsweise welche Mengen sie zu welchen Zeitpunkten essen müssen, um ihre Leistungsfähigkeit zu verbessern. Die Vorstellungen optimaler Ernährung änderten sich im Laufe der Geschichte ständig. Manche Ernährungsstrategien haben dabei zu besseren Leistungen beitragen können, manch andere nicht. Auf dieser Suche nach der optimalen Kost haben viele Sportler ihre ganz eigenen Vorstellungen entwickelt.

Heutzutage geht eine Vielzahl an Wissenschaftlern der Frage nach dem Nährstoffbedarf für Sportler nach. Mittlerweile existieren etliche Untersuchungen darüber, welche Auswirkung zum Beispiel viele oder wenige Kohlenhydrate, Fette, Proteine oder Nahrungsergänzungspräparate auf Kraft, Ausdauer oder Regeneration haben. Dabei hat sich in den letzten 30 Jahren eine Ernährungsphilosophie herauskristallisiert, die angeblich dem grundlegenden Nährstoffbedarf von Sportlern gerecht wird. Die Empfehlungen zur Sporternährung zielen dabei in der Regel auf kohlenhydratreiche und fettarme Kost. Um die Muskulatur optimal mit Treibstoff zu versorgen, soll der Anteil an Kohlenhydraten in der Nahrung nicht weniger als 55 bis 60 Prozent und maximal 30 Prozent Fett ausmachen. Interessanterweise gelten die gleichen Empfehlungen auch für alle anderen Personen: Ob jung oder alt, dick oder dünn, mehr oder weniger körperlich aktiv – alle sollen das Gleiche essen und alle sind damit angeblich perfekt versorgt!

In jüngerer Zeit erkennt man aber in der Sportmedizin und der Ernährungswissenschaft eine Aufbruchstimmung. Die neuen Erkenntnisse werfen die alten Empfehlungen immer mehr über den Haufen. Die sonst übliche »Kohlenhydrate sind die Fitmacher Nummer 1«-Philosophie wird mittlerweile für viele Sportarten als nicht mehr zeitgemäß betrachtet. Physiologen richten ihren Blick verstärkt auf die Effekte von Proteinen und Fetten zur Entfaltung optimaler Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Doch ehe wir auf die neuesten Erkenntnisse zeitgemäßer Sportlerkost eingehen, sei zunächst einmal ein Blick in die Historie der Sporternährung erlaubt. Dies soll klar machen, welche unterschiedlichen Empfehlungen zum Teil ausgesprochen und welche Strategien von Sportlern angewandt wurden.

**532 bis 516 v. Chr.:** Der griechische Ringer Milon von Kroton erlangte Berühmtheit durch mehrere Siege bei den antiken olympischen Spielen. Um ihn ranken sich verschiedene Mythen. So soll er unter anderem täglich bis zu neun Kilogramm Fleisch gegessen haben, um seinen Eiweißhunger zu stillen.

**450 v. Chr.:** Krieger und Athleten essen unter anderem Löwenherzen und Hirschleber, um sich nach antiker Vorstellung den Mut und die Geschwindigkeit dieser Tiere einzuverleiben. Verbreitet war die Meinung, man müsse das Fleisch muskulöser Tiere (zum Beispiel Bullen) essen, um selbst muskulös werden zu können.

**1809:** Captain Barclay, einer der bekanntesten Anhänger des Pedestrianism (einer Form des schnellen Gehens, die wir heutzutage als Walking bezeichnen), verpönte Wasser. Zusätzlich sollen Gemüse, Salz, Eier und Milch für Walkinganhänger tabu gewesen sein, genauso wie Fisch – man war damals der Meinung, er wäre nicht nährstoffreich genug. Barclay, der von 1779 bis 1854 gelebt hat, soll seinen Energiebedarf mit reichlich Fleisch und seinen Flüssigkeitsbedarf nach dem Sport mit Wein, Bier und Tee gedeckt haben und erlangte Ruhm mit einer gewonnenen Wette: Er walkte 1.000 Meilen in 1.000 Stunden.

**1920er:** Von Ernährungsexperten wird verstärkt auf die Bedeutsamkeit von Kohlenhydraten für längere Ausdauerleistungen hingewiesen. Bei Untersuchungen an Marathonläufern, die am Boston Marathon 1923 teilnahmen, fallen erniedrigte Blutzuckerwerte nach dem Wettkampf auf. Daraufhin werden bereits im Folgejahr Süßigkeiten für die Athleten bereitgestellt, um einer drohenden Unterzuckerung vorzubeugen. Dass diese Unterzuckerung möglicherweise die im Laufe einer Ausdauerbelastung eintretende Erschöpfung verursachen könnte, wird erst ein paar Jahre später durch Beobachtungen während des olympischen Marathons in Amsterdam 1928 deutlich. Diese Erkenntnisse werden allerdings zunächst ignoriert, und es gibt die Empfehlung, zum Beispiel kohlenhydrathaltige Getränke nur bei Kälte zu verwenden. Hingegen wird Wasser als optimales Sportlergetränk für längere Belastungen betrachtet.

**1940er:** Experimente zeigen keine Leistungsverbesserungen einer Proteinsupplementation auf die Ausdauerleistungsfähigkeit. Dennoch legen viele Sportler Wert auf Proteine in ihrer Nahrung. Es wird klar, dass erhöhte Proteinzufuhr wohl den Aufbau von Muskelmasse begünstigt.

**1951:** E. H. Bensley schreibt in seinem Artikel »The Feeding Of Athletes«, dass es keine Gründe für die Supplementation einer Sportlerernährung mit Vitaminen oder Kreatin gibt.

**1952:** Eine Datenerhebung während der Olympischen Spiele in Helsinki zeigt folgende durchschnittliche Nährstoffverteilung bei den Sportlern (ohne nähere Berücksichtigung der Sportart oder des Geschlechtes): 40 Prozent Kohlenhydrate, 20 Prozent Protein und 40 Prozent Fett. Außerdem wird unzureichende Energiezufuhr als wesentlicher Grund für schlechtere Leistungen angesehen.

**1965:** Es wird einer der Grundsteine für heute übliche Sportlergetränke gelegt. Denn nachdem sich das American Football Team der Florida Gators bei ihrem betreuenden Mannschaftsarzt über den ständig hohen Wasserverlust und der damit einhergehenden Schwächung während ihrer Footballspiele ausließen, kreierte der Arzt sogleich ein kohlenhydrat- und elektrolytreiches Getränk. In der Folgezeit gewinnen die Gators mithilfe des neuen Getränks ihre Spiele häufiger und entscheiden diese erstaunlich oft erst kurz vor Schluss. Sie widmen den Sieg bei einem wichtigen Meisterschaftsspiel im Jahr 1967 der leistungserhaltenden Wirkung ihres liebgewonnenen Getränks, woraufhin dieses kommerzialisiert und später weltweit berühmt wird. Angelehnt an den Teamnamen Florida Gators wird das Getränk Gatorade® genannt.

**Späte 1960er:** Untersuchungen in Schweden zeigen Leistungsverbesserungen im Ausdauersport durch kohlenhydratbetonte Ernährung. Kohlenhydrate erleben einen regelrechten Aufschwung und entsprechende Kohlenhydrataufladetechniken (Carboloading) werden entwickelt.

**1969:** Der Europameister im Marathon von 1969, Ron Hill, ist wohl der erste, der zur Vorbereitung auf die 42,195 Kilometer lange Distanz ein Carboloading anwendet. Seine Siegerzeit beträgt 2:16:47 Stunden.

**1975:** Eine Untersuchung von Perkins und Williams zeigt keine Vorteile eines koffeinhaltigen Getränks auf die Ausdauerleistungsfähigkeit. Dennoch ist in den 1970er-Jahren unter anderem im Radsport Cola eines der beliebtesten Getränke.

**1984:** Arnold Schwarzenegger veröffentlicht sein Werk: Das große Bodybuilding Buch. Er weist darauf hin, dass ein Bodybuilder zum Muskelaufbau doppelt so viel Eiweiß benötigt wie Nichttrainierende.

**1984:** Koffein landet zum zweiten Mal als verbotene Substanz auf der Dopingliste.

**1988:** Unter anderen Coggan und Coyle berichten, dass es Vorteile hat, während des Sportes ein kohlenhydratreiches Getränk zu sich zu nehmen.

**1990er:** Einzelne Aminosäuren rücken in den Fokus, und Sportler nehmen verstärkt Proteine bereits während einer Belastung zu sich.

**1991:** Carl Lewis stellt bei den Leichtathletik-Weltmeisterschaften in Tokio mit 8,91 Meter im Weitsprung und 9,86 Sekunden (damals Weltrekord) über 100 Meter zwei persönliche Bestleistungen auf. Im Sommer zuvor stellte er seine Ernährung auf vegetarische/vegane Kost um und berichtet, dass er seine Form durch diese Ernährungsweise steigern konnte.

**1992:** Lemon veröffentlicht Untersuchungen, aus denen hervorgeht, dass der Proteinbedarf für Ausdauer- und Kraftsportler um 50 bis 100 Prozent höher liegt als offizielle Ernährungsempfehlungen vorgeben.

**2001:** Der Arbeitskreis Sport und Ernährung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung schrieb in einer Stellungnahme zur Sporternährung, dass der Bedarf an Proteinen für Bodybuilder und Kraftsportler auch mit dem Verzehr der für Nichtsportler empfohlenen Mengen gedeckt ist.

**2004:** Die World Anti-Doping Agency entscheidet sich, Koffein von der Dopingliste zu streichen.

**2006:** Nahrungsergänzungen erfreuen sich unter Sportlern großer Beliebtheit. So geben zum Beispiel 50 Prozent der Athleten der 7. South American Sports Games an, Nahrungsergänzungen zu benutzen. Dabei werden von den 234 befragten Sportlern aus 25 Sportarten am häufigsten Vitamine (39,7 Prozent), Mineralien (21,9 Prozent) und Aminosäuren (18,9 Prozent) verwendet.

**2007:** Die International Society of Sport Nutrition weist in einer ihrer Veröffentlichungen darauf hin, dass eine zwei- bis dreifach über den Empfehlungen für Nichtsportler liegende Proteinzufuhr nicht nur gesundheitlich unbedenklich ist, sondern auch die Trainingsanpassung in Verbindung mit einem Krafttraining verbessert.

## 750 Gramm Kohlenhydrate sind enthalten in ...

- knapp 1,9 kg Brot oder
- 1,2 kg Müsli oder
- 1 kg Reis

## Die Nudelparty ist out!

Ohne Frage spielen Kohlenhydrate im Energiestoffwechsel eines Sportlers eine große Rolle. Allerdings sind die Möglichkeiten zur Kohlenhydratspeicherung im menschlichen Körper begrenzt. Daher stellt besonders in Ausdauer-

disziplinen die Größe der Kohlenhydratspeicher einen leistungslimitierenden Faktor dar. In den 1960er-Jahren wurde durch Studien die Bedeutsamkeit der Kohlenhydrate im Sport noch einmal kräftig untermauert. Seitdem konzentrierte sich die Sporternährungswissenschaft auf das Füllen und Vergrößern der Kohlenhydratspeicher und empfiehlt stets, reichlich Kohlenhydrate zu essen. Circa acht bis zehn Gramm pro Kilogramm Körpergewicht lautet die Empfehlung für Sportler in Phasen intensiven Trainings. Für einen 75 Kilogramm schweren Athleten ergibt das circa 600 bis 750 Gramm Kohlenhydrate am Tag.

Um beispielsweise für einen Marathon ausreichend Energie in Form von Kohlenhydraten zur Verfügung zu stellen, bevorzugen viele Läufer einen Tag vor dem Wettkampf kohlenhydratreiche Mahlzeiten. Da bei Veranstaltungen häufig Essen für eine große Anzahl an Sportlern zubereitet werden muss, stellen Nudeln eine kostengünstige Verpflegungsmöglichkeit dar.

Doch welche Sportler benötigen überhaupt solch hohe Mengen an Kohlenhydraten?

Und was passiert mit überschüssigen Kohlenhydraten, wenn die Speicher voll sind?

Sind Kohlenhydrate ebenso hilfreich, wenn ein Sportler Körperfett verlieren möchte?

Sind sie außerdem in hohen Mengen auch in Phasen des reduzierten Trainings, der Regeneration oder Verletzung notwendig?

Je nach Intensität und Umfang einer Trainingsphase kann sich das umfangreiche Verzehren von Müsli & Co. oft auch nachteilig auswirken. Daher existieren mittlerweile Ernährungskonzepte für Sportler, bei denen der Fokus mehr auf Fette und Proteine verlagert wird. Das klassische Futtern von reichlich Kohlenhydraten rückt dabei für einige Sportarten immer stärker in den Hintergrund.

In der Therapie von Übergewicht sind die Vorteile von mehr Proteinen und Fetten zur Reduktion überschüssigen Körperfettes und/oder der Vermeidung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen schon lange bekannt. Allerdings galten kohlenhydratreduzierte Kostformen immer eher als »Außenseiterdiät«. Hier hat in letzter Zeit ein starkes Umdenken stattgefunden. Erstens hat die Orientierung an den etablierten Ernährungsempfehlungen die stetig steigende Zahl an Übergewichtigen, Diabetikern oder Herz-Kreislauf-

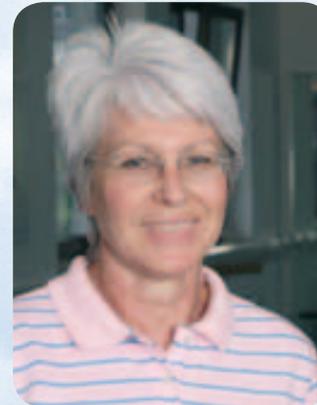
Erkrankungen nicht stoppen können. Im Gegenteil: Die Botschaft wurde erhört und umgesetzt. Der Fettanteil in der Nahrung sank, und der Kohlenhydratanteil stieg. Aber der Anteil Übergewichtiger, wie auch das durchschnittliche Gewicht ist heute so hoch wie noch nie zuvor. Zweitens weist die Fachliteratur inzwischen aus, dass Low-Carb zu deutlich besseren Erfolgen bei der Gewichtsreduktion führt als Low-Fat! Fast täglich erscheinen neue Untersuchungen, aus denen hervorgeht, dass die klassische Low-Fat-Kost auch für das Herz-Kreislauf-System ungünstiger ist als kohlenhydratreduzierte, eiweiß- und fettoptimierte Kostformen. Nichtsdestotrotz wehren sich Ernährungsfachgesellschaften vehement gegen eine Anpassung der Ernährungsrichtlinien. Die Gründe dafür sind nicht im physiologischen Bereich zu suchen, sondern im politischen.

Die Nachricht, dass weniger Kohlenhydrate, mehr Proteine und die richtigen Fette einige Vorteile bieten, ist auch in der Sporternährung angekommen. So lautete unter anderem der Titel eines Artikels auf NBCSports.com vom August 2008, der über die Olympiavorbereitungen amerikanischer Turner berichtete: »Was essen eigentlich Turner? Athleten stellen fest, dass ihnen Carboloadung nicht viel hilft.« Denn in manchen Fällen kann eine eiweiß- und fettbetonte Kost zu mindestens genauso guten Resultaten führen, wie das Schlemmen vieler Kohlenhydrate. Und im Bereich der Vorbeugung und Therapie von Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen bietet sie klare Vorteile. Dabei spielt eine erhöhte Eiweißzufuhr eine besondere Rolle, wie hier im Buch noch ausführlich dargelegt wird.

Bisherige Ernährungskonzepte beschränkten den Eiweißanteil in der Sportlernahrung meist recht deutlich. Oft aus Angst vor gesundheitlichen Schädigungen durch eine höhere Eiweißzufuhr. In den nachfolgenden Kapiteln wird klar, warum es sich lohnt, seine Ernährung phasenweise oder weitgehend auf mehr Proteine und Fette umzustellen, warum Aminosäuren leistungssteigernd wirken können und wie sich mit Fett der Muskelturbo zünden lässt.



**Name:** Heide Ecker-Rosendahl  
**Sportart:** Leichtathletik – Weitsprung/Sprint/Mehrkampf  
(TSV Bayer 04 Leverkusen)  
**Größte Erfolge:** zweifache Olympiasiegerin (1972),  
Olympia-Zweite (1972), Europameisterin (1971)  
und 40-fache Deutsche Meisterin  
**Alter:** 62 Jahre



Auch meine Mahlzeiten an den Vorabenden der Wettkämpfe bei den Olympischen Spielen 1972 in München bestanden dementsprechend aus Fisch oder Fleisch mit reichlich Gemüse. Natürlich fiel mir auf, dass ich mich anders ernährte als meine Sportlerkollegen. Allerdings ahnte ich nicht, dass ich mir durch den betonten Proteinanteil in meiner Ernährung vermutlich instinktiv ein paar Vorteile in meiner Leistungsfähigkeit verschafft hatte. Jahre später, nachdem ich bereits vom Leistungssport und Wettkampfgeschehen zurückgetreten war, machte ich mir dann doch hin und wieder darüber Gedanken, ob meine Ernährung wirklich optimal war. Denn in den letzten 20 bis 30 Jahren wurden ja von Beratern und Medien vor allem Kohlenhydrate in der Sporternährung als »die Fitmacher schlechthin« gepriesen. Sollte ich mich eventuell doch nicht ideal ernährt haben? Wäre meine Leistungsfähigkeit unter kohlenhydratreicher Kost vielleicht noch höher ausgefallen? Heute weiß ich: Mein Körpergefühl, das mir stets signalisierte »Iss mehr Eiweiß«, lag wohl richtig. Zumindest berichtet die aktuelle Ernährungswissenschaft nun regelmäßig über die leistungs- und regenerationsfördernden Effekte eines betonten Proteinanteils in der Nahrung.

Da ich dem Leistungssport stets über verschiedene Ämter und Funktionen in Verbänden und Vereinen verbunden geblieben bin, habe ich auch heute einen guten Einblick in die Strategien zur Wettkampfvorbereitung vieler Sportler. Hinsichtlich der Ernährung fallen mir immer wieder zwei Dinge auf: Zum einen fehlt es bei vielen Athletinnen und Athleten an Bewusstsein, welchen positiven Einfluss eine gute Ernährung auf ihr Leistungsvermögen haben kann. Einige Sportler ernähren sich in meinen Augen nicht durchgängig, sondern nur zeitweise optimal. Vor allem wundere ich mich ständig über den regelmäßigen Konsum von Junkfood vor und nach den Wettkämpfen. Zum anderen ist die noch immer sehr kohlenhydratreiche Ernährungsweise vor allem bei Ausdauersportlern auffällig. Nudelpartys und reichlich Getreideprodukte werden nach wie vor proteinreicher Kost vorgezogen. Meinem Empfinden nach sollte hier ein Umdenken stattfinden, denn neueste Erkenntnisse zeigen, dass Low-Carb offensichtlich einige Vorteile im Ausdauersport mit sich bringt.

### Hunger auf Protein hatte ich schon immer.

Zu Beginn meiner sportlichen Laufbahn Anfang der 1960er-Jahre leiteten meine Eltern eine Sportschule des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen. Dort fanden immer wieder Vorträge von Medizinern zum Thema Ernährung statt. Eine der Aussagen in diesen Veranstaltungen war stets: Sportler sollten viel Obst und Gemüse in Form von Rohkost essen. Später (in den 1970ern) rückten Kohlenhydratquellen wie zum Beispiel Kartoffeln oder Getreideprodukte mehr in den Vordergrund. Sie sollten die Leistungsfähigkeit erhöhen. Und obwohl auch meine Eltern mir ständig vermitteln wollten, dass Sättigungsbeilagen wie Kartoffeln wichtig für mich wären, entschied ich mich instinktiv gegen kohlenhydratreiche Beilagen und lieber für mehr Fleisch oder Fisch. Zeitweise aß ich sogar ein paar Jahre lang gar keine Kartoffeln, wohingegen viele meiner Kolleginnen und Kollegen aus dem Leistungssport auf regelmäßigen Kartoffel- oder auch Brotkonsum großen Wert legten. Bei mir war das anders: Ich hatte als Sportlerin immer einen regelrechten Heißhunger auf Eiweißquellen wie zum Beispiel Fleisch.

So sah das Mittagessen zu meiner aktiven Zeit als Leichtathletin oft so aus, dass ich große Portionen Rindfleisch mit Gemüse kombinierte, bei gleichzeitigem Verzicht auf eine kohlenhydratreiche Beilage. Als Zwischenmahlzeit bereitete ich mir häufig einen Quark mit Früchten zu oder kochte mir ein paar Eier. Mit meiner Schwester lieferte ich mir sogar Wettkämpfe, wer an einem Tag die meisten Eier essen konnte. Meistens entschied ich dieses Geschwisterduell für mich. Ich aß auch schon mal bis zu 30 Eier an nur einem einzigen Tag. Natürlich hatte ich damals keine Ahnung davon, dass diese kohlenhydratreduzierte, proteinbetonte Ernährungsweise als Low-Carb bezeichnet und nun ein paar Jahrzehnte später von Beratern in der Sporternährung empfohlen werden würde.