

ERNÄHRUNG UND SPORT

WELCHE VORTEILE BIO-LEBENSMITTEL BIETEN.



IM GESPRÄCH MIT LEA SPRÜGEL

Zertifizierte Ernährungsberaterin VFED,
Individuelle Ernährungsberatung, Workshops &
Seminare rund um das Thema Ernährung
lea.spruegel@lehenhof.de



„Es ist mir ein Anliegen, die Verbindung zwischen der Naturwissenschaft und Anthroposophie im Hinblick auf eine gesunde, nachhaltige Ernährung zu stärken, transformiert in die heutige Zeit.“

Liebe Lea, du bist Ernährungsberaterin, ernährst dich seit sieben Jahren rein biologisch und betreibst Bergsport. Wie hängt das zusammen?

Der menschliche Körper mit all seinen großen und kleinen in-einander verzweigten Mechanismen hat mich schon in meiner Jugend fasziniert. Die Ernährung ist dabei ein Schlüsselement. Bereits damals bemerkte ich, dass mir manche Lebensmittel mehr Kraft gaben und andere wiederum nahmen – so bin ich zum Beispiel sehr früh Vegetarierin geworden. 2017 habe ich mein Masterstudium in Ernährungsmedizin abgeschlossen und arbeitete als Ernährungsberaterin in einer Bio-zertifizierten Fastenlinik am Bodensee. Es ist mir eine Herzensangelegenheit, den Menschen zu ihrer individuellen, für sie passenden Ernährung zu helfen. Dabei geht es nicht (nur) um die richtigen Nährstoffe, sondern vor allem um die Frage, was einen wirklich nährt – dies reicht von der Lebensmittelherstellung bis hin zu Ernährungsgewohnheiten und Tischkulturen.

Für mich sind die Qualität der Lebensmittel, die Art wie sie hergestellt werden und somit der Beitrag, den wir mit der Lebensmittelherzeugung für unsere Natur leisten, Säulen, auf denen eine gesunde Ernährung steht. In uns spiegelt sich die Gesundheit der Erde und es ist an uns, achtsam damit umzugehen. Am Lehenhof, einer Camphill Einrichtung, die biodynamisch wirtschaftet und mein Arbeitsplatz ist, erfahre ich ganz nah, wie all dies zur Gesundheit der Menschen beiträgt. Sport und Bewegung sind weitere Elemente, die zur Gesundheit dazugehören und sich aus meinem Leben nicht mehr wegdenken lassen.

Hast du durch die Bio-Ernährung eine Veränderung bemerkt?

Ja, das auf jeden Fall. Ich fühle mich energiegeladener und klarer – was aber sicherlich auch mit einer grundlegenden ausgewogenen Ernährung zusammenhängt und durch die Bio-Ernährung verstärkt wurde. Zudem bin ich, was Geschmack und auch Geruch angeht, viel sensibler geworden. So schmecken mir viele Süßigkeiten zu künstlich und zu süß.

Wie verpflegst du dich bei Mehrtagestouren?

Grundsätzlich schaue ich, dass ich genügend Eigenverpflegung über den Tag dabei habe und nur das Nötigste auf den Hütten verzehere. Touren mit nur einer Übernachtung begehe ich oft in kompletter Selbstversorgung. Dies hat den großen Vorteil, dass ich qualitativ hochwertige Lebensmittel auch in den Bergen essen kann, die mir guttun und mich mit wichtigen Nährstoffen versorgen. Zwar bemühen sich die Berghütten immer mehr mit den Speisen, aber doch sind es meist konventionelle Produkte, wenig Frisches und das oft mit viel Plastik verpackt. Meine Grundverpflegung besteht aus Lehenhof Vollkornbrot und Käse. Tütenfutter habe ich grundsätzlich nie dabei. Wenn ich Riegel mitnehme, dann sind es Bio-Schnitten, bei denen kein Zucker beigemischt ist. Die Zutatenliste muss sehr überschaubar sein, das ist mir grundsätzlich wichtig. Andere Snackalternativen sind geröstete Nüsse wie Haselnüsse oder Mandeln sowie getrocknete Früchte, zum Beispiel Mango, Apfel oder Bananen. Das Obst trockne ich mir inzwischen selbst im Dörrautomat.

Allgemein gesprochen: Woher weiß ich, dass ich mit meiner Ernährung meinen Bedarf an Nähr- und Mineralstoffen decke?

Basierend auf den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung lässt sich sagen, dass die D-A-C-H-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr auch für gesunde Sportler Grundlage für eine bedarfsdeckende Nährstoffversorgung sind und mit einer ausgewogenen Ernährungsweise ausreichend aufgenommen werden. Als kritische Mikronährstoffe bei einer hohen Belastungsintensität über einen längeren Zeitraum werden Eisen, Calcium, Natrium und Vitamin D angesehen. Während Eisen in Fleisch, Vollkorngetreide und Gemüse wie rote Bete als auch Spinat vorkommt, finden wir Calcium vor allem in Milchprodukten und Mineralwasser. Natrium nehmen wir zusammen mit Chlorid als Speisesalz zu uns, so dass die Hauptquelle für Natrium verarbeitete Lebensmittel sind.

Dagegen ist das Vitamin D nur in wenigen Lebensmitteln wie Fettsäure oder Leber enthalten; den Bedarf decken wir über unsere körpereigene Vitamin D-Produktion bei ausreichender Sonnenbestrahlung. Da diese jedoch von vielen Faktoren abhängig ist, wie etwa Breitengrad, Jahres- und Tageszeit, Witterung, Kleidung, Aufent-



Lea Sprügel

Unterwegs sollte man essen wie sonst auch und kann getrost auf spezielle Sportlernahrung verzichten.

haltsdauer im Freien, dem Hauttyp und auch der Verwendung von Sonnenschutzmitteln, und somit der Beitrag der körpereigenen Vitamin D-Bildung individuell stark schwanken kann, kann es sinnvoll sein, einen Bluttest zum Status Quo zu machen und ggfs. zu supplementieren. Ob es sinnvoll ist, Nahrungsergänzungsmittel zu sich zu nehmen, ist jedoch immer eine individuelle Einzelfallentscheidung in Abhängigkeit vom Ernährungs- und Trainingszustand.

Mir ist allerdings wichtig nochmals zu betonen, dass Vitalität nicht allein durch die Zufuhr von Nährstoffen entstehen kann, sondern dass es die Lebensmittel in ihrem Ganzen sind, die uns nähren. So macht es einen großen Unterschied, ob ich mein Eisen als Tablette zu mir nehme, oder ob mein Körper es durch den Verzehr einer biodynamisch angebauten roten Bete aufnimmt, die ihre eigene Geschichte mit sich bringt und mein Körper sich damit auseinandersetzt. Eine gesunde Ernährung kann dann entstehen, wenn die Art, wie die Lebensmittel erzeugt werden, gesund ist. Der aktuelle One Health Ansatz der WHO, bei dem von einer engen Verbindung der Gesundheit von Mensch, Tier und Umwelt ausgegangen wird, zeigt dies ebenso.

Noch als Hinweis: Es steht außer Frage, dass eine vegetarische Ernährung auch für Sportler möglich ist – die kluge Kombination bestimmter Lebensmittel kann die Bioverfügbarkeit der Nährstoffe erhöhen. So wird die Eisenaufnahme durch Vitamin C gefördert, das wir in roter Paprika oder Orangen in höheren Mengen

finden. Auch die biologische Wertigkeit von pflanzlichen Proteinen kann durch passende Kombinationen erhöht werden. Zum Beispiel sind Linsen mit Vollkornreis oder das klassische Vollkornbrot mit Käse hochwertige Speisen. Die Leistungsfähigkeit wird laut einer deutschen Studie (s. Hinweis am Textende) durch eine pflanzenbasierte Ernährung im Vergleich zu einer Mischkost nicht beeinflusst – was bedeutet, dass Fleisch für Sportler nicht zwingend nötig ist.

Was sollte man auf Tour am besten wann essen?

Das lässt sich pauschal schwer beantworten und ist individuell doch sehr verschieden – der eine braucht ein deftiges, großes Frühstück, während der andere mit einer kleinen Portion besser starten kann. Grundsätzlich ist es wichtig, seinen Energiebedarf zu decken und zudem seine üblichen Essensweisen beizubehalten. Sprich, wenn man normalerweise keinen Kaffee trinkt, sollte man auch frühmorgens um vier Uhr auf der Hütte die Finger davonlassen und darauf vertrauen, dass der Körper keinen zusätzlichen „Energie-Kick“ braucht.

Für mich ist es wichtig, morgens ballaststoffreich zu essen, um länger satt zu sein. Da habe ich ein Vollkornbrot mit Käse oder ein Müsli mit Haferflocken am liebsten. Cornflakes oder Schokopops haben diese Wirkung nicht. Was ich von beidem esse, hängt letztendlich davon ab, was dort angeboten wird und qualitativ besser ist

– dem Toast werden die Haferflocken vorgezogen, statt schokolierete Cornflakes definitiv das Brot mit Käse. Gefährlich finde ich gerade am Morgen das oftmals angebotene Weißbrot mit Päckchen-Honig, Marmelade oder Nutella oder die schon erwähnten Zuckerbomben als Müsli. Diese geben zwar kurzfristig Energie, aber sie lassen den Blutzuckerspiegel sehr schnell wieder sinken und man ermüdet früher.

Braucht man schnellverfügbare Energie, etwa wenn man Schlüsselstellen passiert, helfen mitgebrachte Nuss- oder Obst-schnitten oder Trockenobst. Wie viel und wie oft man während einer Tour isst, ist auch wieder sehr verschieden – der eine braucht öfters eine Kleinigkeit zwischendurch, dem anderen reicht es, zwei Mal eine größere Portion zu essen. Empfehlenswert ist jedoch eine regelmäßige Nahrungsaufnahme, um eine starke Hungerphase zu vermeiden, die oft mit sinkender Konzentration und beginnender Müdigkeit einhergeht.

Insgesamt ist es sehr wichtig, ausreichend Flüssigkeit mit dabei zu haben, regelmäßig zu trinken und am besten schon, bevor man Durst hat. Wie viel man mitträgt, hängt nicht nur vom individuellen Bedarf, der Tourenlänge sowie -bedingungen – zum Beispiel der Temperatur – ab, sondern auch von der Möglichkeit, ob man unterwegs die Flasche nochmals auffüllen kann. Das sollte man unbedingt vor der Tourenbegehung berücksichtigen. Ich selbst habe immer nur Wasser dabei, trinke aber ab und zu auch den von den Hütten angebotenen Marschtee. Auf so etwas wie Iso-Drinks oder Ähnliches verzichte ich komplett. Den mit starkem Schwitzen einhergehenden Mineralstoffverlust gleiche ich während der Tour über viel Trinken aus und fülle das Defizit dann nach einer Tour mit zahlreichem und vielfältigem Gemüse, Vollkornprodukten und auch Nüssen wieder auf.

Bei anspruchsvollen Touren über einen längeren Zeitraum kann es jedoch schon sinnvoll sein, zusätzliche Mineralien dabei zu haben. Die Bioverfügbarkeit der Mikronährstoffe hängt unter anderem von ihrer Form ab. Liegt eine anorganische Verbindung vor, wird diese langsam, aber stetig aufgenommen, während die organische Form schneller wirksam ist. Mir ist jedoch vor allem die Zutatenliste wichtig: Zusatzstoffe oder Süßungsmittel sollten nicht enthalten sein – ob die Mikronährstoffe dann in Form eines Pulvers oder einer Tablette eingenommen werden, ist Geschmackssache.

WEITERE INFORMATIONEN

Studie zu Sport & Ernährung: kurzelinks.de/0lpw
 Infos der Deutsche Gesellschaft für Ernährung zu Ernährung & Sport: www.dge.de/ernaehrungspraxis/bevoelkerungsgruppen/sportler/

Ist diese Art der Verpflegung für jeden geeignet, oder gibt es Beschränkungen?

Für jeden ist eine gesunde Ernährung wichtig – egal, ob am Berg, auf langen Wanderungen oder bei Radtouren. So können zum Beispiel die Frühstückshinweise sicherlich von allen beherzigt werden. Ansonsten gilt es, sich selbst und seine Bedürfnisse zu kennen und dementsprechend genügend und auch für sich passende Nahrung dabei zu haben, insbesondere wenn man zum Beispiel Diabetiker ist. Hier ist es ratsam, für den Notfall eine Reserve mit schnell wirksamen Kohlenhydraten, wie getrocknete Bananen einzupacken, um Unterzucker zu vermeiden. Meine Verpflegung unterscheidet sich tatsächlich nur in der Menge vom Alltag, und passt für mich mit den Grundelementen Brot, Käse, Nüsse, Trockenobst, Schnitten und Wasser optimal.

Welche Fehler gilt es zu vermeiden, die man als Anfänger vielleicht macht?

Mögliche Fehler können sein, dass man zu viel oder zu wenig Proviant einpackt. Bei meinen ersten Hochtouren hatte ich immer zu viel mit dabei – was angesichts des umsonst mitgetragenen Gewichts zwar ärgerlich war, aber mir erstmal ein sicheres Gefühl gab. Gedanklich gehe ich die geplante Tour mehrmals durch und überlege mir dabei auch, wann ich wohl was essen werde. So kann ich mir eine ungefähre Vorstellung von der Essensmenge machen – ein kleiner Puffer ist immer eingeplant. Letztendlich sind es aber die Erfahrungen, die einen den Rucksack sinnvoll packen lassen. Worauf man generell nicht hereinfallen sollte, sind Lebensmittel, die „speziell“ für Bergsportler oder andere Aktivitäten deklariert sind und meist irgendwelche Proteinriegel mit künstlichen Zusatzstoffen sind. Diese bringen gegenüber einer vielfältigen Ernährung mit wenig verarbeiteten Lebensmitteln keine Vorzüge. Ideale pflanzliche Proteinquellen sind die Hülsenfrüchte, die noch wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe mit sich bringen.

Für einen Wochenendtrip würde ich zum Beispiel, ausgehend davon, dass das Abendessen und Frühstück auf der Hütte verzehrt wird, Folgendes einkaufen:

- Vollkornbrot
- Käse, vakuumiert
- Fruchtschnitten
- Geröstete Haselnüsse
- Bananen oder Äpfel zum Dörren

Die Menge ist wie gesagt individuell verschieden. Falls man sich komplett selbst versorgen möchte, kommt noch Gemüse wie Gurke, Karotten oder Tomaten für das Abendessen mit und natürlich darf das Wasser nicht vergessen werden. Diese Verpflegung gibt mir die nötige Kraft für die Bergtouren. ●

FRAGEN: KATRIN BADER