Arbeitsauftrag

Sie sind **Ernährungsexperte** des Sportmagazins „Sports and Health“. Beantworten Sie folgende Leseranfrage von Daniel:
„Hallo liebes Team von „Sports and Health“. Ich bin 18 Jahre alt und spiele aktiv Fußball auf Landesliganiveau (3 x wöchentlich Training, ein Spieltag pro Woche). Einmal die Woche gehe ich zusätzlich ins Studio zum Krafttraining an Geräten. Seit vier Monaten verzichte ich aus ethischen Gründen auf den Verzehr von Fleisch. Nun hat mir mein Trainer dazu geraten, ein Aminosäurepräparat, Kreatin und ein Mineralstoffpräparat einzunehmen, um einem Leistungsabfall und Kraftverlust vorzubeugen. Was raten Sie mir? Danke im Voraus für Ihre Antwort, Daniel.“

Mögliche Antwort von „Sports and Health“:

„Lieber Daniel!
Ein Nährstoffmangel ist bei Sportlern extrem selten, da sie bedingt durch ihren höheren Energiebedarf mehr essen und dadurch größere Mengen an Mineralstoffen und Vitaminen zu sich nehmen. Auch wenn Sie sich fleischlos (also ovo-lacto-vegetabil?) ernähren, erhalten Sie bei einer ausgewogenen Ernährungsweise alle nötigen Nährstoffe.
*Vor einer hochdosierten Supplementierung mit **Vitaminen und Mineralstoffen** wird heute sogar gewarnt, weil sie physiologische Störungen verursachen kann. Auch ohne Fleisch können Sie Ihren **Eisenbedarf** ausreichend decken, wenn Sie pflanzliche Eisenlieferanten wie z. B. Weizenkleie, Hirse, Kürbiskerne, Leinsamen oder Pistazien verzehren. Die Resorption des pflanzlichen Eisens können Sie durch den gleichzeitigen Verzehr Vitamin C-reicher Lebensmittel noch steigern.*
*Wenn Sie sich ausgewogen ernähren, benötigen Sie auch keine **Aminosäuren- oder Proteinpräparate.** Eine ungezielte Einnahme von hochdosierten Aminosäurepräparaten kann gesundheitliche Störungen hervorrufen. Selbst Bodybuilder können ihren Proteinbedarf locker über normale Nahrungsmittel wie z. B. Milch(-produkte), Hülsenfrüchte, Nüsse und Getreideprodukte decken. Wenn Sie verschiedene Proteinquellen kombinieren, können Sie die Verwertbarkeit der darin enthaltenen Proteine noch verbessern. Beispiele wären Müsli mit Milch oder Nudeln mit Käse. Sie haben nicht geschrieben, ob Sie auch Fisch meiden – wäre natürlich eine Super-Eiweißquelle. Idealerweise sollte Ihre Tagesproteinzufuhr auf mehrere kleine Portionen über den Tag verteilt sein. Nach einer intensiven Trainingseinheit bietet es sich an, zeitnah 0,25 g Protein pro kg Körpergewicht aufzunehmen. Diese Menge befindet sich z. B. in einem halben Liter Kakaogetränk.*
***Kreatin** ist vor allem in Fleisch und Fisch enthalten, wird vom Körper aber auch selbst gebildet.*
Kreatinsupplementation kann die Kurzzeitleistung und auch die Maximalkraft erhöhen (für Sie als Fußballer ja durchaus bedeutsam). Gleichzeitig führt Kreatin aber auch zu einer Wasser-einlagerung in den Muskeln, was für Sie nicht von Vorteil wäre.
Solange Sie bei sich selbst keinen Leistungsabfall feststellen, rate ich Ihnen von der Einnahme eines Kreatinpräparates ab.
Generell wäre es sinnvoll, wenn Sie vor der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln Ihren Arzt konsultieren und einen eventuellen Mangel durch eine Blutuntersuchung diagnostizieren lassen.
Wir hoffen, dass damit all Ihre Fragen beantwortet werden konnten.
Mit sportlichen Grüßen, Dr. Felix Musculus.“