Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 29 (1972)

Heft: 10

Artikel: Zweckmässige Ernährung für Sportler

Autor: Schudel, Walter

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994792

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

FORSCHUNG TRAINING WETTKAMPF
Sporttheoretische Beiträge und Mitteilungen
RECHERCHE ENTRAÎNEMENT COMPÉTITION
Complément consacré à la théorie du sport
REDAKTION: FORSCHUNGSINSTITUT DER ETS
RÉDACTION: INSTITUT DE RECHERCHES DE L'EFGS

Zweckmässige Ernährung für Sportler

Walter Schudel

Nachdem ich als Koch viermal an grossen internationalen Sportveranstaltungen teilgenommen habe und feststellen musste, dass die Organisatoren wie auch zum Teil die Aktiven der Verpflegung zu wenig Aufmerksamkeit schenken, möchte ich dieses wichtige Thema aus meiner Sicht erneut aufgreifen und behandeln.

Es geht mir in erster Linie darum, die erforschten Erkenntnisse der Ernährungslehre für den Sportler vereinfacht ins Praktische auszulegen.

Welche Rolle spielt die Ernährung im Sport?

Allgemeines über die Ernährung der Sportler

Wie ist es überhaupt möglich, dass jedes Jahr an verschiedenen Sportveranstaltungen immer wieder neue Rekorde aufgestellt werden und sensationelle Bestzeiten ein paar Monate später bereits egalisiert und übertroffen sind? Diese Frage wird öfters gestellt und es gibt auch verschiedene Antworten dafür. Die modernen, konzentrierten und vielseitigen Trainingsmethoden, welche bei den Sportlern schon im Knabenalter angewendet werden, spielen dabei eine wichtige Rolle. Aber auch die medizinische Wissenschaft hilft mit ihren Versuchen und Richtlinien über die Pflege und Leistungsfähigkeit der verschiedenen Organe, dem Sportler die richtigen Anweisungen für das Training und die Ernährung zu geben. Und gerade die richtige, zweckmässige Ernährung ist die Grundlage für eine Spitzenleistung. Bei sportlicher Betätigung kann die Energieausgabe ein Mehrfaches des Ruhewertes betragen.

Die Gerichte auf dem Menuplan sollen daher dem Sportler die wichtigsten Nährstoffe im richtigen Verhältnis und in angenehmer Abwechslung, schmackhaft zubereitet, zuführen.

Die Nahrungszusammenstellung

Die Nahrungszusammenstellung für den Spitzensportler unterscheidet sich in einigen Punkten gegenüber dem normalen Nahrungsbedarf. Da die Leistungen grösser sind, müssen auch die Lebensmittelmengen dementsprechend vermehrt werden. Vor allem sollte auf eine grössere, aber ja nicht extreme Kohlenhydrateernährung geachtet werden. Bei Leistungen von einer Zeitdauer bis etwa 20 Minuten beruht die Energiebeschaffung hauptsächlich auf den Kohlenhydraten, vor allem Zucker. Vor grösseren Leistungen sollte deshalb das Glykogendepot aufgefüllt sein. Besonders nützlich erweist es sich, wenn ein bis zwei Tage vor dem Wettkampf Rohrzucker, Traubenzucker und Honig in grösseren Mengen aufgenommen wird, da sie als schnelle Energielieferanten bekannt sind. Der Nachteil einer kalorienreichen Kohlenhydratekost besteht in ihrem grossen Volumen und hohen Gewicht, deshalb ist eine längere einseitige Kohlenhydratdiät nicht zu empfehlen.

Nebst den Kohlenhydraten als Energielieferant für Muskelarbeiten kommt auch dem Fett in dieser Richtung eine grosse Bedeutung zu.

In Trainingsperioden und vor Wettkämpfen ist ein höherer Eiweissbedarf für den Aufbau von Muskelsubstanzen gerechtfertigt. Im allgemeinen kann 1,5 bis 2,0 g Eiweiss pro Körpergewicht und Tag empfohlen werden, wobei mindestens 60 Prozent tierischer Herkunft sein soll.

Eiweisshaltige Nahrungsmittel sind, wenn sie richtig zubereitet werden, leicht verdaulich und haben einen *andauernden Sättigungswert!*

Angesichts der grossen Leistungen, welche der Sportler vollbringt, muss auch eine ausreichende Vitaminzufuhr gesichert sein. Vitaminmangel setzt die Leistungsfähigkeit herab und die Forderung nach vitaminreicher Nahrung ist begründet.
Das ganze Ernährungssystem des Sportlers kann in 3 Gruppen aufgeteilt werden.

I. Die Trainingsnahrung
II. Die Nahrung vor dem Wettkampf
III. Die Wettkampfnahrung

Die Trainingsnahrung ist eine Aufbaunahrung: Sie soll eiweissreich sein und kalorisch dem erhöhten Verbrauch entsprechen. Die Nahrung vor dem Wettkampf dient zur Auffüllung der Reserven; sie soll reich an Kohlenhydraten und leicht verdaulich sein und kann auch Eiweiss enthalten.

Die Wettkampfnahrung soll reich an Zucker oder leicht assimilierbaren Kohlenhydraten sein. Dem vermehrten Flüssigkeitsbedarf muss Rechnung getragen werden; spezielle Salzzulagen sind nur in Ausnahmefällen notwendig.

Was sollte gegessen werden?

(Die Nahrung vor dem Wettkampf)

So wie das Training vor grossen Wettkämpfen im voraus sorgfältig aufgebaut wird, sollte auch die Nahrung, d. h. die Menuzusammenstellung für die Zeit von zirka 10 Tagen vor dem Wettkampf geplant werden.
Je nach Saison und besonders in fremden Ländern ist es schwierig, immer die gewünschten Lebensmittel zu erhalten.

Aufstellung der Lebensmittel, welche für die Verpflegung vor und während den Wettkämpfen geeignet sind:
Empfohlen werden:

Kalbfleisch:	Geschnetzeltes, Voressen Glacierter Braten Grillierte Schnitzel, Koteletts Leber geschnetzelt oder in Tranchen geschnitten, grilliert Filets

Rindfleisch:	Huftschnitzel Entrecôte (Roastbeef) Filets Schmorbraten Siedfleisch (nicht zu fettig) Bündnerfleisch
Lamm:	Koteletts Gigot (Keulenbraten)
Geflügel:	Junge Poulets Truthahn
Fisch:	Süsswasserfische: Forellen Felchen Egli, Aeschen usw. Salzwasserfische: Seezungen Dorsch Flunder usw.
Gemüse:	Spinat Karotten, Sellerie, Schwarzwurzeln, Tomaten, Auberginen Salat (Kopf, Endivie, Nüssli) Randen, Kartoffeln Artischocken, Fenchel Peperoni
Früchte:	Orangen, Bananen, Trauben, Melonen, Äpfel, Grapefruit Birnen, Feigen Mandeln, Nüsse Rosinen, Zitronen Pfirsich-, Kirschen-, Aprikosen-, Zwetschgenkompott Fruchtsäfte
Getreide-produkte:	Reis Mehl Haferflocken (Porridge) Mais Teigwaren Vollkornbrot Zwieback Knäckebrot Biscuits
Milch und Milchprodukte:	Milch, Käse, Butter, Joghurt, Quark, Rahm, Dessertcrèmes
Frischeier	
Suppen:	Knorr Haferkernsuppe Graziella-Suppe Florida-Suppe Tomaten-Suppe Einlauf-Suppe Spargel-Suppe Flädli-Suppe Kartoffel-Suppe Fideli mit Fleischkügeli Frühlings-Suppe Consommé riche aus dem Glas
Getränke:	Milch Ovomaltine/Pront Ovo Tee Milchkaffee Obstsäfte Gemüsejus Bouillon

Im allgemeinen sollte verzichtet werden auf:

- fettiges Fleisch (Schweinefleisch)
- Wurstwaren
- blähendes Gemüse, d. h. sämtliche kohlartigen Gemüse, Zwiebeln sowie Hülsenfrüchte
- frisches Steinobst
- eisgekühlte Getränke und Speisen aus dem Kühlschrank
- stark gewürzte Speisen

Wie sollte gekocht werden?

Die vorgängig empfohlenen Lebensmittel müssen auch richtig zubereitet werden, damit ihr Wert nicht zerstört oder die Verdaulichkeit durch Zugabe von zu viel Fett usw. erschwert wird. Das Fleisch immer erst im letzten Moment vor dem Braten, kleinere Stücke wie Schnitzel, Koteletts usw. sogar erst nach dem Braten salzen und würzen. Vor dem Anbraten das Geschirr und Öl gut erhitzen, damit sich die Poren sofort schliessen und damit das Auslaufen von Eiweiss verhindert wird.

Erforderliche Hitze der Fette und Öle beim Braten in der Pfanne und im Ofen sowie beim Sautieren:

Beefsteak	anfangs 170° dann 130°
Entrecôte	anfangs 170° dann 130°
Châteaubriand	anfangs 160° dann 125°
Tournedos	anfangs 170° dann 140°
Kalbsschnitzel	anfangs 140° dann 130°
Kalbskoteletts	anfangs 140° dann 125°
Schweinskoteletts oder Steak	anfangs 140° dann 130°
Schafskoteletts oder Chops	anfangs 170° dann 130°
Panierte Schnitzel und Koteletts	anfangs 130° dann 110°
Geschnetzeltes Rindfleisch	anfangs 200°
Geschnetzeltes Kalbfleisch	anfangs 180°
Geschnetzeltes Schweinefleisch	anfangs 180°
Geschnetzelte Leber und Nieren	anfangs 160°
Fische in der Pfanne gebraten	anfangs 140° dann 110°

Wenn möglich das Fleisch grillieren.

Für diese Bratmethode braucht es weniger Öl, das Fleisch liegt auf Rillen und die Dämpfe können entweichen. Durch das so bewirkte Zusammenziehen der Poren bleiben dem Fleisch die für Geschmack und Gesundheit wertvollen Säfte vollständig erhalten. Die heisse Luft, welche unter dem Bratstück zirkuliert, entzieht den Wassergehalt der Eiweisse und verhindert eine Verbrennung.

Wie sollte gegessen werden?

Die Ambiance am Esstisch und die Verfassung des Sportlers während des Essens spielen eine nicht zu unterschätzende Rolle. Als Koch fühlte ich mich nicht nur für ein gutes Essen verantwortlich, sondern ich sorgte auch für einen frisch ge-

lüfteten Ess-Saal, für sauber gedeckte Tische, wenn möglich mit Blumen und für eine gute, gelockerte Stimmung. Die Sportler sollten sich während des Essens von den Anstrengungen erholen können und unbesorgt und vor allem mit Ruhe und ohne Störung das Essen geniessen.

Gutes Kauen und langsames Essen sind unbedingt notwendig, um die ohnehin etwas nervösen Verdauungsorgane nicht noch mehr zu überlasten.

Zu diesem Thema gehört auch die Bestätigung des wohl allen bekannten Ausspruches «Das Auge isst mit». Die gutgekochten Speisen sollten daher immer schön sauber angerichtet werden. Eine appetitliche Präsentation regt die Verdauungssäfte an und hilft mit, das gute Essen mit Freuden zu geniessen.

Die Verpflegung am Wettkampftag

Nachdem die richtige Menuzusammenstellung in der Zeit vor dem Wettkampf befolgt wurde, muss die Aufmerksamkeit besonders den Zeitabständen der Nahrungsaufnahme vor dem Wettkampf gewidmet werden.

Im allgemeinen, das heisst bei normalen Startzeichen, kann die Nahrungsaufnahme auf das Frühstück, Mittag- und Nachtessen aufgeteilt werden. Der Abstand vom Essen zum Start sollte rund 3 Stunden (2½ bis 3½) betragen. Bei grosser Aufregung und Nervosität ist zu empfehlen, die einzelnen Mahlzeiten in kleineren Mengen und zu verschiedenen Zeiten einzunehmen.

Das Frühstück darf reichhaltig sein. Weiche Eier (3 Min.) sind zu empfehlen, hingegen sollte am Wettkampftag auf Käse verzichtet werden.

Nach meinen Erfahrungen wird als Getränk mehrheitlich Pront Ovo, mit ¾ Wasser und ¼ Milch angemacht, am meisten geschätzt. In einzelnen Fällen auch Tee oder Kaffee.

Bei Ruhepausen vor oder nach einem Rennen kann bei Durstgefühl oder nach starkem Schwitzen nach Belieben Flüssigkeit aufgenommen werden, am besten in Form von leicht gezuckertem Tee (Hagenbuttentee) oder entfetteter Bouillon. Wenn möglich sollte der Tee lauwarm sein. Unter allen Umständen darf nie etwas Eisgekühltes getrunken werden.

Bei einer noch so gut organisierten Sportveranstaltung kann es aus verschiedenen Gründen Startverschiebungen geben. Bei längerer Wartezeit kann auch ein Hungergefühl auftreten, vor allem, wenn der Sportler seine Mahlzeit schon vor einiger Zeit eingenommen hat. Es ist deshalb ein Vorteil, in unmittelbarer Nähe eine kleine «Notportion» bereitzuhalten. Nach Belieben und eigener Erfahrung kommen dafür Zwieback, Biscuits, Ovo-Sport, Tee, Traubenzucker usw. in Betracht.

Beträgt das Intervall zwischen Mittagessen und Wettkampfbeginn zirka 3 bis 4 Stunden, kann die Mahlzeit einem mittleren Ausmass entsprechen, z. B.

Tomatenjus	Bouillon oder Consommé mit Ei
–	–
Grilliertes Entrecôte	Kalbsschnitzel
Trockenreis	Klare Sauce
Karottenstengeli	Stocki-Kartoffelstock
–	–
Kompott	Joghurt mit Biscuits

Am Wettkampftag sind *alle* schwerverdaulichen Speisen zu vermeiden. Dazu gehören auch alle roh zubereiteten Gemüse und Salate.

Nach den Wettkämpfen haben die Athleten oft keinen Appetit, bis sich die inneren Organe wieder auf die Verdauungstätigkeit umgestimmt haben. Als Appetitanreger ist an dieser Stelle eine Bouillon besonders zu empfehlen.

Adresse des Autors:
Walter Schudel
dipl. Küchenchef
Sunnenbergstrasse
8447 Dachsen ZH

Alimentation du sportif (résumé)

Pour une performance sportive optimale, une nourriture correctement adaptée est une des conditions indispensables au succès.

Pour un sportif, on peut distinguer 3 types de nourriture:
- la nourriture à l'entraînement
- la nourriture avant la compétition
- la nourriture de compétition

La première contient une grande part de protéines et représente surtout une alimentation de synthèse.

La deuxième sert principalement à emplir les réserves du corps. Elle doit être facilement digestible.

La dernière doit être riche en sucres facilement assimilables.

En faisant un plan d'entraînement en vue d'une grande compétition, il est aussi de première importance de faire un plan des repas portant sur 10 jours au moins.

On attribue une grande importance à la *composition* de la nourriture. Ce soin ne sert cependant à rien si l'on néglige par trop la *préparation*. La plupart du temps, la nourriture perd une grande partie de sa valeur par suite d'une mauvaise préparation. Comme exemple, une liste des températures nécessaires pour la préparation de certains aliments est donnée.

L'*atmosphère* du repas est un facteur bien trop négligé. L'ambiance de la salle à manger et l'humeur de celui qui mange jouent un rôle bien plus important que l'on ne le suppose généralement. Il faut pouvoir se reposer en mangeant et savourer le repas en toute quiétude. La présentation forme l'appétit.

En ce qui concerne le ravitaillement *le jour de la course*, on peut prendre un déjeuner bien fourni, à la condition de ne pas oublier de respecter un espace d'environ 3 heures entre un repas et une compétition.

On peut boire à volonté, en évitant cependant toute boisson glacée.

Lorsqu'il y a de longues attentes avant la compétition et qu'une sensation de faim se fait sentir, il faut prévoir une petite collation.

Enfin, *après une compétition*, un bouillon se prête bien pour éveiller l'appétit, souvent très restreint après un effort.