

Tipps für Kraftsportler

Was sind Kraftsportarten?

Gewichtheben, Kraftdreikampf oder Bodybuilding

Trainingsziel

- maximale Kraftentfaltung bei kurzer Leistungsdauer

Trainingswirkung

- Massezunahme der Muskelfasern durch Vermehrung der Eiweiße, die für die Muskelkontraktion nötig sind. Diese werden durch Trainings- oder Spannungsreize ausgelöst.
- Vermehrung der Muskelfasern

Ernährungsschwerpunkt

- **eiweißhaltige Vollwertkost:** am besten ist eine gute Kombination aus eiweißhaltigen Hülsenfrüchten wie Linsen, Bohnen, Erbsen oder Erdnüssen mit Gemüse, Obst, Getreide, ganz besonders auch Nüssen und Samen
- Getreide, fettarme Pflanzendrinks, Soja, fettarme Seitan- oder Tofugerichte

Empfehlung zur Eiweißzufuhr

Für gut trainierte Kraftsportler, mit 6-mal wöchentlich 2 Stunden Training, reichen 1,2 g Eiweiß pro Kilo Körpergewicht. Für einen Mann mit 80 kg bedeutet das 96 g Protein pro Tag.

Allein durch die gesteigerte Nahrungsaufnahme wird dieser Mehrbedarf gedeckt. Es ist darauf zu achten, dass die Proteinaufnahmen maximal einen Anteil von 15 Prozent an der gesamten Nahrungsenergie ausmachen. Kraftsportler erhalten durch 1,2 - 1,7 g Protein pro Kilo Körpergewicht und Tag genügend Protein für die Regeneration und den Muskelaufbau.

Wer trotzdem langfristig mehr Protein zu sich nimmt, wird dadurch keinen weiteren Muskelzuwachs und keine Kraftleistungssteigerung erreichen. Jedoch kann durch einen zu hohen Proteinkonsum das Osteoporose-Risiko steigen und die Nieren können belastet werden. Daher ist es zu empfehlen, auch die Wasseraufnahme zu steigern, um die Nierentätigkeit zu unterstützen.

Vorsicht vor zusätzlichen Protein-Pulvern und -Shakes, die übertrieben hohe Proteinkonzentrationen aufweisen.

Die Kombination von Getreide und Hülsenfrüchten steigert die Verwertbarkeit des Eiweißes aus Nahrungsmitteln und die Umwandlung in körpereigenes Protein.

Ernährungstipps

Vor dem Wettkampf:

- Essen Sie die letzte fettarme Mahlzeit ca. 3 Stunden vor dem Wettkampf.
- Wenn Sie lange Wartezeiten bis zum Krafteinsatz haben, können Sie auch kurz vor dem Start ein kohlenhydratreiches Getränk mit Haferflocken zu sich nehmen, z.B. Orangensaft mit Haferflocken.

Während dem Wettkampf:

Keine Nahrungsaufnahme

Nach dem Wettkampf:

Kohlenhydratreiches Getränk und eine kohlenhydrat- und eiweißreiche Mahlzeit, z.B. eine Saftschorle (1:1), gebratener Reis mit Tofu und Gemüse oder Seitansteak mit Nudeln und Salat.

Quelle: Karen Nespetal, Köln

Weiterführende Links:

Die vegane Ernährungspyramide: [PETA.de/Ernaehrungspyramide](https://peta.de/Ernaehrungspyramide)

Vegane Ernährung und Protein: [PETA.de/Web/veganismus_und.145.html](https://peta.de/Web/veganismus_und.145.html)

Vegane Ernährung und Vitamine: [PETA.de/Vitamine](https://peta.de/Vitamine)

Vegane Ernährung und Mineralstoffe: [PETA.de/Mineralstoffe](https://peta.de/Mineralstoffe)