

Tipps für Ausdauersportler

Was sind Ausdauersportarten?

Langstreckenlauf, Skilanglauf, Fahrradfahren, Triathlon, Rudern, Langstreckenschwimmen

Trainingsziel

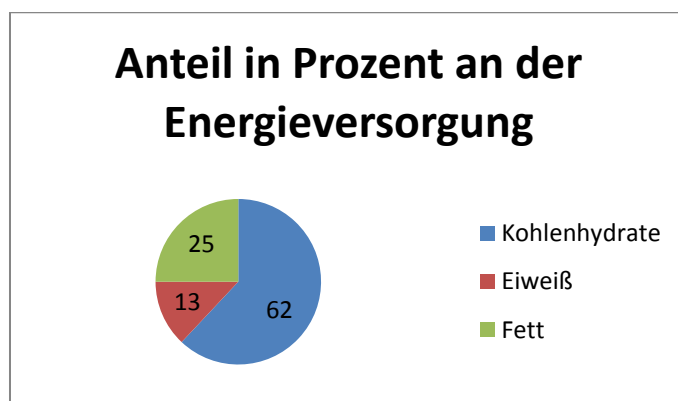
- erhöhte Dauerleistungsfähigkeit
- geringere Ermüdbarkeit bei Dauerleistungen
- schnellere Erholung nach Ausdauerleistungen

Trainingswirkung

- bessere Durchblutung und Sauerstoffverbrennung der Muskeln
- bessere Energiebereitstellung und -speicherung (Glykogen)
- bessere Muskelkontraktionsfähigkeit
- Zunahme der Blutmenge, der Herzgröße und der Pumpleistung

Ernährungsschwerpunkt

- **Vollwertkost:** am besten ist eine gute Kombination aus Gemüse, Obst, Getreide, Getreideerzeugnissen wie Brot oder Nudeln, Salat, Hülsenfrüchten wie Linsen, Bohnen oder Erbsen, und Nüssen oder Samen.
- **Kohlenhydratreiche Ernährung:** Haferflocken, Hirseflocken, Nudeln, Hirse, Bulgur, Couscous, Obst, Gemüse, Säfte, Müsliriegel, Fruchtbrot
- **Optimaler Eiweißgehalt:** Ein Ausdauersportler braucht, je nach Intensität des Trainings, zwischen 0,8 g (Freizeitsportler) und 1,7 g (Topathlet) Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Bei einem 80 kg schweren Freizeitsportler sind das rund 56 g Eiweiß am Tag. Das ist ganz einfach aus Linsen, grünen Bohnen, roten Bohnen, weißen Bohnen, Soja, Erbsen, Lupinen oder Seitan zu beziehen.
- **Wenig Fett:** Bei der Fettzufuhr soll auf hochwertige pflanzliche Öle zurückgegriffen werden, z.B. Leinöl (Omega-3-Fettsäuren, Walnussöl, Rapsöl, Olivenöl, Kürbiskernöl, usw.)
→ bei Ausdauersportarten sollte der Kohlenhydratanteil in der Ernährung mindestens 50 Prozent betragen, optimal wären aber 60-65 Prozent.



Ernährungstipps

Vor dem Wettkampf:

- Bereits mehrere Wochen vor dem Wettkampf sollten die Kohlenhydratspeicher gefüllt werden. Dabei sollen Training und Ernährung kombiniert werden.

Das Essen vor dem Wettkampf sollte eine halbe bis eine Stunde vorher eingenommen werden und leicht verdaulich sein. Das erfüllt eine kohlenhydratreiche Speise oder ein Getränk mit geringem Anteil an einfachen Zuckern. Z.B. ein Brötchen, eine kleine Portion Nudeln, Reis oder eine sehr gut verdünnte Fruchtsaftschorle.

Während dem Wettkampf (nur bei einer Dauer von über 1 Stunde):

Kohlenhydrat- und natriumreiches Getränk, z.B. Gemüsebrühe oder ein natriumreiches Mineralwasser ohne Kohlensäure (mit 30-60 g Kohlenhydrate pro Stunde).

Nach dem Wettkampf:

Nehmen Sie 1-1,5 g Kohlenhydrate pro kg Körpergewicht, möglichst in Form komplexer Kohlenhydrate auf. Bei einem Mann von 80 kg sind das rund 100 g Kohlenhydrate.

Das kann ein kohlenhydratreiches Getränk und/oder eine kohlenhydrat- und eiweißreiche Mahlzeit, z.B. eine Saftschorle (1:1), gebratener Reis mit Tofu und Gemüse oder Seitansteak mit Nudeln und Salat sein.

Beispiele für kohlenhydratreiche Mahlzeiten:

Frühstück:

- Müslis mit Getreide, frischem Obst und Pflanzendrinks
- Fruchtsäfte mit Haferflockenbrei auf Wasserbasis
- Vollkornbrot mit fettarmem Gemüseaufstrich, Gemüsesticks und Kräutern, Agavensirup oder Marmelade

Zwischenmahlzeiten:

- Früchtebrot ohne Nüsse
- Obstsalat mit Knäckebrötchen
- Vegane Müsli-Riegel
- Vegane Aufläufe mit Reis, Hirse, Gries oder anderen Getreideerzeugnissen
- Fettarme Pflanzendrinks mit Haferflocken
- Brötchen mit fettarmem Gemüseaufstrich

Mittagsmahlzeiten:

- Gemüsebrühe mit Nudeln oder Reis
- Fettarme Gerichte mit Nudeln, Reis, Kartoffeln, Hirse, Bulgur, Quinoa oder Dinkel
- Frischkostgerichte: z.B. Gemüsepfanne mit Kräutern, Karottensalat mit Leinöl oder Salate
- Frisches Obst, am Stück, als Salat oder Kompott

Abendessen:

- Kartoffelauflauf, Bratkartoffeln oder Kartoffelpüree mit Salat
- Knäcke- oder Roggenbrot, einem Linsenaufstrich, belegt mit Gemüse und etwas Kräutersalz
- Salatteller mit Vollkornbrot

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)