

Essen und Trinken beim Sport

Es gibt wenige Bereiche im Sport, um die sich mehr Halbwahrheiten, Vermutungen und Wunschdenken ranken als um die Rolle und Bedeutung der Ernährung für die sportliche Leistungsfähigkeit. Umso willkommener ist das vom Baspo herausgegebene schmale Werk «Müesli und Muskeln», das von zwei höchst kompetenten Autoren verfasst wurde, der diplomierten Ernährungsberaterin HF Corinne Spahr und dem in Magglingen tätigen Ernährungswissenschaftler Christof Mannhart. Das sehr ansprechende Buch richtet sich an drei Gruppen, einmal an Sportlerinnen und Sportler, denen gezeigt wird, wie die gesicherten Erkenntnisse im Bereich Sporternährung in die Praxis umgesetzt werden können, dann an Trainerinnen und Trainer, die auch in diesem Bereich kompetent werden wollen, und schliesslich an Eltern, deren Kinder intensiv Sport treiben, damit sie informiert werden, was auf den Tisch oder in den Verpflegungssack der Nachwuchssportler kommen soll.

Das sehr übersichtlich gestaltete und attraktiv bebilderte Werk gliedert sich in einen praktischen und einen theoretischen Teil. Auf den ersten 41 Seiten wird unter dem Titel «Praxis» dargestellt, was, wie viel, wann gegessen und getrunken werden soll. Ausgehend von

der bekannten Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung, wird eine Lebensmittelpyramide für Sportlerinnen und Sportler konzipiert, die zeigt, wie viele Zusatzportionen aus den einzelnen Lebensmittelgruppen pro Stunde Sport verzehrt werden können. Im Kapitel «Wann» wird unter Berücksichtigung, dass verschiedene Lebensmittel das Verdauungssystem unterschiedlich beanspruchen, angegeben, wie Mahlzeiten kurz vor, während und nach körperlicher Aktivität zusammengesetzt sein können. Zahlreiche Tipps für Basis- und Zwischenmahlzeiten sowie eine Checkliste für den Einkauf und die Vorratshaltung vollwertiger Nahrungsmittel schliessen den ersten Teil ab.

Im zweiten, gut 20 Seiten umfassenden Teil «Wissen» wird nach der Darstellung einiger allgemeiner Aspekte, wie Wachstum, Körperzusammensetzung, Knochenmasse und Energiebedarf, eine sehr instruktive Übersicht über die Ernährungslehre gegeben. Übersichtstabellen zu den Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen sowie ein zweiseitiges Glossar der verwendeten Fachausdrücke runden den theoretischen Teil ab, der prägnant und wohltuend leicht lesbar abgefasst ist.



Wenn die Autoren in der Einleitung schreiben, das Lesen des Buches solle nicht nur Wissen vermitteln, sondern auch Freude und Spass bereiten, kann man nach der Lektüre festhalten, dass ihnen dies vollauf gelungen ist. ■

WG

Corinne Spahr, Christof Mannhart:
Müesli und Muskeln – Essen und Trinken im Sport.
Herausgegeben vom Bundesamt für Sport Baspo.
72 Seiten. Ingold-Verlag Herzogenbuchsee,
2008. ISBN 978-3-03700-118-9.
Preis Fr. 37.–