

CHAROLINE BAUER

VEGAN ZUR HÖCHSTLEISTUNG

*Wie sich eine pflanzenbasierte Ernährung
auf die sportliche Leistung auswirkt*

riva

Vorwort

von Ralf Blume, ehemaliger Chef-Physiotherapeut bei Hannover 96

Ich wurde quasi über Nacht vegan – nachdem ich mir zwei Dokus angeschaut habe: *Earthlings* und *Tiere haben Rechte* von Gary Yourowsky. Deshalb sehe ich großes Potenzial in Filmen wie *The Game Changers*, denn meine eigene Erfahrung zeigt: Bilder haben Macht!

Vor dieser Nacht habe ich Veganer eher belächelt. Ich konnte mir gar nicht vorstellen, ohne tierische Produkte zu leben. Essen war für mich Genuss, und dazu gehörten auch Fleisch, Fisch, Käse, Eier und Milchprodukte.

Auch heute noch liebe ich gutes Essen – nur eben rein pflanzlich. Dass vegan und lecker kein Widerspruch ist, musste ich erst lernen. Da habe ich mich zusammen mit meiner Familie, die übrigens im Gegensatz zu vielen Menschen in meinem privaten und beruflichen Umfeld sofort von meinem Umstieg auf vegan begeistert war, herangetastet. Die Umstellung erforderte Geduld bei uns allen, weil wir gänzlich unvorbereitet waren. Wir haben uns Kochbücher gekauft und durch die Rezepte probiert. So haben wir uns nach und nach ein umfangreiches Repertoire an fantastischen rein pflanzlichen Gerichten erarbeitet, mit denen wir auch viele Gäste begeistern konnten. Tatsächlich verlagerte sich unser familiärer Lebensmittelpunkt mit der Umstellung auf die vegane Ernährung in die Küche. Wir kochen und essen gemeinsam – das ist großartig!

Freunde begegneten uns mit Reaktionen wie: »Das könnten wir nicht« etc. Einige waren sehr interessiert, andere distanzieren sich – aus unterschiedlichen Gründen. Ich denke, vielen ist ihr eigenes Ge-

wissen bewusst geworden. Das ist eine Erfahrung, die sicherlich viele Neuveganer teilen.

In meinem beruflichen Umfeld beim Fußballverein Hannover 96, bei dem ich damals als Chef-Physiotherapeut tätig war, kam meine Ernährungsumstellung nicht ganz so gut an. Die meisten reagierten spontan mit Kopfschütteln und Unverständnis. Einige fragten aber doch interessiert nach – besonders nach den Vor- und Nachteilen. Dadurch kamen sehr intensive Gespräche zustande, die im Laufe der Jahre auch den einen oder anderen Veganer hervorbrachten. Ja, es gibt Profifußballer, die vegetarisch oder vegan leben!

Warum man so wenig von veganen Spitzensportlern hört? Weil eine vegane Lebensweise in der Gesellschaft und insbesondere im Umfeld des Profisports immer noch belächelt wird. Da herrschen eine unglaubliche Gruppendynamik und Angst vor einer falschen Außendarstellung: Starke Männer werden immer noch mit Fleisch assoziiert, vegan mit schwach, blass, öko und weiblich. Die Situation erinnert an das Thema Homosexualität in der Bundesliga. Die Angst sowohl der geheimen veganen als auch homosexuellen Bundesligaspieler vor interner und externer Belustigung oder Kritik ist gewaltig. »Ralle, aber bitte behalt es für dich!« habe ich in Bezug auf vegane Ernährung manches Mal gehört.

Es verlangt eine gesunde Selbstsicherheit, sich dem Blick der Öffentlichkeit zu stellen, da eventuell später auftretende Formtiefs oder Verletzungen damit in Verbindung gebracht werden könnten. Wobei: In allen mir persönlich bekannten Fällen stieg die Leistungskurve nach der Umstellung auf rein pflanzliche Kost an, und die Verletzungshäufigkeit ging zurück. Abgesehen davon, könnte man in manchem Verein auch darüber nachdenken, ob die vollen Behandlungsräume nicht gerade durch die bisherige Ernährung »gesponsert« sein könnten.

Die eigentliche Umsetzung einer veganen Ernährung im Spitzensport, auch im Profifußball, sehe ich als unproblematisch, da viele Bundesligavereine über kompetente Ernährungsberater verfügen und diese sich auch um vegan interessierte Spieler kümmern (würden).

Wir sehen in Liverpool, welchen Stellenwert Ernährung haben kann – hier wird mit eigenen Köchen und Ernährungswissenschaftlerinnen wie Mona Nemmer jede Mahlzeit geplant und zubereitet. Gleichzeitig werden den Spielern umsetzbare Empfehlungen an die Hand gegeben.

Dazu müssen aber Gelder aus der Schatulle geholt werden, die auf den ersten Blick keine Tore schießen. Ich mag mir kaum vorstellen, wie die Lazarette bei den Bundesligisten aussähen, wenn der Bereich Ernährung professionalisiert werden würde.

Deshalb finde ich Filme wie *The Game Changers* so wichtig. Er hat gezeigt, was vegan alles möglich ist – sogar im Spitzensport. Dass es keine logische Konsequenz sein muss, als Veganer nicht Weltklasse sein zu können. Die Doku hat Appetit gemacht!

Ich denke, dass es für Profifußballer und andere Leistungssportler absolut möglich ist, sich vegan zu ernähren, ohne Leistungseinbußen zu riskieren. Es ist nicht nur möglich, es ist auch unkompliziert und leistungssteigernd, wenn man bereit ist, sich anfangs etwas intensiver mit dem Thema zu befassen. Das Thema Essen vergleiche ich gerne mit dem Tanken. Tank leer, schnell auffüllen, und weiter geht's. Die Konsequenzen unserer Ernährung sind so gravierend, dass wir ihnen viel mehr Beachtung – und Zeit – schenken sollten. Doch die Werbung suggeriert uns ja, dass wir in den Supermarktregalen und Tiefkühltruhen jede Menge gesunde Fertigprodukte finden. Das hinterlässt bei vielen Menschen, auch Spitzensportlern, Eindruck. Aber es handelt sich um eine Marketinglüge – das gilt übrigens auch für die meisten veganen Fertig- und Ersatzprodukte!

Ich bin von den gesundheitlichen, ethischen und ökologischen Vorteilen einer veganen Ernährung überzeugt – auch nach acht Jahren ohne tierische Produkte. Eine Woche nach meiner Übernachtung auf eine vegane Ernährung merkte ich, wie viel klarer mein Kopf war. Ich nahm alle Reize viel intensiver wahr als vorher. Und das ist bis heute so geblieben. Ich bin wach, fit und gesund. Meine Blutwerte waren zu meinen Mischkostzeiten bei Schulnote 3, nach einem Jahr vegan auf 1. Und auch jetzt, nach acht Jahren, bin ich, was meine Blutwerte betrifft, immer noch ein Einserschüler.

Heutzutage ist es einfacher denn je, sich lecker und gesund vegan zu ernähren. 2012 gab es noch nicht so ein reichliches pflanzliches »Alternativ«-Angebot, weder im Supermarkt noch an den Büfets in den Mannschaftshotels. Aber auch damals wurden auf Reisen mit der Mannschaft immer jede Menge Gemüse, Hülsenfrüchte, Salate und andere »Beilagen« aufgetischt, sodass es gar kein Problem war, sich ausgewogen und lecker zu ernähren. Für mich waren die »Beilagen« eben keine Beilagen, sondern Hauptspeise! Tierfreie Produkte bekamen bei mir eine ganz andere Wertigkeit, als nur »beizuliegen«, da wirklich alle essenziellen Nährstoffe darin enthalten sind – außer Vitamin B₁₂. Essen muss Genuss sein, und so bereitete ich meine Teller sehr bunt und geschmackvoll zu – das hat viele Fußballer inspiriert, und in der Folge ist so manches Stück Fleisch weniger gegessen worden.

Als Physiotherapeut mit jahrzehntelanger Erfahrung im Profisport denke ich, dass eine vegane Ernährung für Spitzensportler auf jeden Fall gesundheitliche Vorteile bringen kann. Aber das hängt von unterschiedlichen Faktoren ab – da muss man ehrlich bleiben. Grundsätzlich ist eine vegane Ernährung natürlich von Vorteil für alle Tiere, aber nicht automatisch gesünder oder leistungssteigernd für alle Menschen: Ich kann mich auch als vegan lebender Mensch katast-

rophal ungesund ernähren. Dann bringt eine solche Ernährungsform natürlich keinen Vorteil.

Ich habe vor knapp 30 Jahren, schon in meiner sportphysiotherapeutischen Ausbildung, die negativen Zusammenhänge zwischen tierischen Proteinen und entzündlichen Erkrankungen gelehrt bekommen, ebenso die Nachteile beim Verzehr von Fleisch und Milchprodukten nach Muskelverletzungen. Das sind alles schon lange keine Geheimnisse mehr. Es kommt darauf an, den Schritt aus der Komfortzone zu machen und nicht weiterhin zu denken: »So groß wird die Auswirkung schon nicht sein.« Gerade im Spitzensport machen auch die kleinsten Justierungen den Unterschied zwischen Medaille/Meisterschaft oder eben nicht und zwischen verletzt oder eben nicht.

Das Verständnis für die Ernährung als Treibstoff für die »Maschine« Mensch ist in vielen Bereichen des (Mannschafts-)Sports noch gar nicht richtig angekommen – hier steckt noch ein enormes Entwicklungspotenzial. Zwar haben immer mehr Fußballbundesligavereine Caterings für das Frühstück oder die Mahlzeit zwischen den Trainingseinheiten; die Qualität, bezogen auf die Leistungsentfaltung des Athleten, ist jedoch nicht immer dem sportlichen Anspruch des Vereins entsprechend. Das ist auch bei den privaten Essgewohnheiten sehr vieler Spieler zu beobachten.

Ich unterstelle veganen Sportlern eine intensivere Auseinandersetzung mit ihrer Ernährung und ihrem Körper. Das lässt den Schluss zu, dass diese Sportler bessere Voraussetzungen für eine gute Regeneration, weniger Verletzungsanfälligkeit und eine höhere Leistungsfähigkeit besitzen. Meine Beobachtungen im Profisport bestätigen das.

1

Die Weltveränderer

Es gibt Filme, die verändern die Welt. Zumindest die Sicht auf die Welt oder auf einen bestimmten Teil davon. Das muss nicht im Großen geschehen – auch kleine Veränderungen können etwas bewirken. Wie Ralf Blume, der ehemalige Chef-Physiotherapeut von Hannover 96 im Vorwort eindrücklich beschrieb, wurde auch seine Welt durch ein bzw. zwei Filme quasi über Nacht komplett auf den Kopf gestellt: Er wurde von heute auf morgen Veganer und ist es auch geblieben. Aus Überzeugung!

Im Jahr 2018 erschien ebenfalls eine Doku, die die Welt verändern wollte und dies mit ihrem Titel auch ganz klar formulierte: *The Game Changers*. Der Dokumentarfilm mit Starbesetzung hinter und vor der Kamera wurde erstmals 2018 auf dem Sundance Film Festival und auch auf der 68. Berlinale gezeigt. Ab September 2019 lief er weltweit in ausgewählten Kinos, und seit Oktober 2019 kann man ihn über den Streamingdienst Netflix auch in Deutschland sehen.

The Game Changers lässt sich nicht wortwörtlich übersetzen, aber der englische Begriff meint ein Ereignis, eine Idee, ein Verfahren oder Ähnliches, welches/welcher eine signifikante, also spürbare Veränderung in der gegenwärtigen Art und Weise bewirkt, etwas zu tun oder zu denken.

Im Fall der Doku sollten die porträtierten veganen Spitzensportler und interviewten Wissenschaftler zeigen, dass man auch mit einer rein pflanzlichen Ernährung sportliche Spitzenleistungen bringen kann. Mehr noch: dass eine vegane Ernährung die allumfassend bes-

sere Ernährung für Sportler ist, dass es sie stärker, schneller, besser macht, die Regenerationsfähigkeit beschleunigt und die Heilung nach Verletzungen optimiert. Der Film lässt keinen Zweifel zu: Vegan ist besser!

The Game Changers ist nicht nur inhaltlich vollgepackt mit prominenten Vertretern der veganen Ernährung wie Lewis Hamilton, Patrick Baboumian oder Arnold Schwarzenegger, auch das Team hinter der Kamera ist hochkarätig. Regie führte der Oscar-prämierte Regisseur Louie Psihoyos, und als Executive Producer stehen James Cameron, Jackie Chan, Novak Djokovic, Chris Paul und ebenfalls Lewis Hamilton und Arnold Schwarzenegger hinter der viel beachteten Doku – was für eine Besetzung!

Und der Film schlug tatsächlich ein wie eine Bombe – zumindest wurde er heiß, sprich kontrovers diskutiert. Das ist für einen Film immer gut, denn es sorgt für Aufmerksamkeit. Auf veganen Webseiten wurde der Film laut beklatscht und mit sichtlicher Freude (und dem einen oder anderen »Ätsch – sagen wir doch schon immer, dass vegan einfach besser ist!«) kommentiert.

Aber auch kritische Stimmen ließen nicht lange auf sich warten. Das ist bei kontroversen Themen kein Wunder und bei Ernährungsthemen sowieso, denn da gibt es so viele Theorien, wie es Obstsorten gibt. Und jede nimmt für sich das Recht in Anspruch, die einzig wahre Ernährung zu sein.

In den letzten Jahren gab es ja so einige Ernährungskonzepte, die Sportler nach vorne bringen, erfolgreicher und gesünder machen sollten: Low Carb bis No Carb, Paleo, Keto, Intervallfasten ... Und jetzt eben vegan! Aber ist die Sache wirklich so einfach? Ist vegan wirklich nur ein Trend unter vielen? Und was ist wirklich dran an den Behauptungen im Film? Macht eine rein pflanzliche Ernährung Sportler noch besser?

Wer *The Game Changers* ohne Vorwissen zum Thema Ernährung anschaut oder sich vielleicht nur ein bisschen auskennt, wird schwer beeindruckt sein von all den Fakten, Studien, Tests, Testimonials und Beweisen, die da vorgelegt werden. Mit jeder Minute wird man überzeugt, dass man, um sportlich erfolgreich zu sein, seine Ernährung schnellstmöglich auf rein pflanzlich umstellen sollte. Vor allem beeindrucken die vielen Ärzte und Wissenschaftler, die eine Studie nach der anderen präsentieren, mit denen sie beweisen (wollen), dass tierische Produkte Gift für unsere Gesundheit sind und die Leistungsfähigkeit von Profisportlern enorm hemmen.

Ebendiese Darstellung von Wissenschaftlichkeit empört viele Ernährungsexperten weltweit. Unser Interviewpartner Uwe Schröder, Diplom-Ökotrophologe am Deutschen Institut für Sporternährung e. V. Bad Nauheim, stört sich, wie die meisten Kritiker, aber nicht am Thema »Vegan und Sport« an sich, sondern an der Art, wie der Film es verarbeitet: »Mir kommt es auf die nichtdogmatische Darstellung des Themas Vegan ja/nein an. Im *The-Game-Changers*-Film wird genau das gemacht: absolut dogmatisch und unwissenschaftlich argumentiert. Prof. Asker Jeukendrup, einer der weltweit führenden Sporternährungsexperten, hat das in seinem Kommentar perfekt dargestellt und mit Literaturstellen am Ende der Ausführungen belegt. Dieser Darstellung möchte ich mich vollumfänglich anschließen.« Wer nachlesen will, findet die wissenschaftliche Filmkritik auf der Webseite mysportscience.com.

Auch der Ernährungsexperte Dr. Nicolai Worm formuliert seine Kritik am Film deutlich: »*The Game Changers* verkleidet sich als seriöse Dokumentation, ist aber ein Sammelsurium von Halbwahrheiten, Übertreibungen, Falschdarstellungen und Unterlassungen, gemischt mit wenig hinreichend belegten Fakten. Es ist ein Propagandafilm, der es darauf anlegt, interessierte Laien von einer Botschaft zu überzeugen, die sich vordergründig für Leistungsfähigkeit,

Umwelt und Tierwohl einsetzt, aber im Hintergrund von knallharten kommerziellen Interessen gepusht wird.«

Das klingt hart. Aber was meint Dr. Worm, wenn er von kommerziellen Interessen spricht – hat nicht jeder Film ein Interesse daran, erfolgreich zu sein und möglichst viel Geld zurück in die durch die Produktion geleerten Kassen zu spülen? Ja, aber hinter der Doku *The Game Changers* stecken eventuell noch weitere Interessen, die an keiner Stelle aufgeklärt werden, wie Worm weiter ausführt: »Dass Cameron der Gründer und Vorstand von ›Verident Foods‹ ist, einem weltweit führenden Unternehmen zur Produktion von Erbsenprotein, und (angeblich) 140 Millionen in das Unternehmen investiert hat, wird im Film nicht erwähnt. Erbsenprotein ist der wichtigste Bestandteil für die Herstellung von Fleischersatzhamburgern.«

Doch selbst Nicolai Worm muss zugeben, dass *The Game Changers* gute Unterhaltung ist: »Die sogenannte ›Dokumentation‹ ist (leider) filmisch sehr gut gemacht – der Regisseur Louie Psihoyos ist ja auch ein Oscar-prämierter Regisseur. Gleichfalls Oscar-ausgezeichnet ist James Cameron, einer der Produzenten des Films. Die verstehen ihr Geschäft!«

Aber sind geschäftliche Verstrickungen irgendeiner Art der Produzenten Beweis genug, dass der Inhalt des Films falsch ist? Ist die Doku also nur reine Unterhaltung oder gar vegane Propaganda mit Fake Facts, also falschen Behauptungen?

Selbst in der veganen Szene wurde an der Machart des Films Kritik geäußert, wenn auch weniger laut. So setzt Aleksandra Keleman, vegane Ernährungsberaterin im Profisport, den Zweifeln an der Wissenschaftlichkeit der Dokumentation entgegen: »Der Vorwurf lautet, es könne keine hundertprozentige Kausalität von Erkrankungen und Tierischem nachgewiesen werden. Hundertprozentige Kausalität lässt sich allerdings nie nachweisen, da wir nicht im Vakuum ohne Um-

welteinflüsse, ohne soziales Umfeld, ohne Stressfaktoren leben und essen. Ich selbst habe durch die Umstellung auf vegane Ernährung gesundheitlich nur positive Erfahrungen gemacht und sehe das auch bei unzähligen anderen Menschen, vor allem bei Sportlern, mit denen ich zusammenarbeite.«

In den veganen Medien überwog generell die Freude darüber, dass die Dokumentation so viel Aufmerksamkeit erfuhr und nun endlich mehr Menschen auf der Welt erfahren, wie toll eine vegane Ernährung ist – für Mensch und Tier!

Der ehemalige Chef-Physio von Hannover 96 Ralf Blume lobt an der Doku dann auch, dass sie zeigt, was vegan alles möglich ist – auch oder gerade im Spitzensport! Denn wie auch seine eigenen Erfahrungen zeigen, wird eine fleischfreie Ernährung unter (Profi-) Sportlern nicht gerade positiv aufgenommen. Wer sich als Veganer oder Vegetarier outet, muss unter Sportlerkollegen wie Trainern mit viel Spott und Vorurteilen rechnen. Das schreckt viele ab, sich zu ihrer tierleidfreien Ernährung zu bekennen oder sie auch nur auszuprobieren. Deshalb würde Ralf Blume *The Game Changers* unbedingt weiterempfehlen: »Der Film zeigt – in Bereichen euphorisch, aber immerhin –, dass Veganismus alle Möglichkeiten beinhaltet, gesund UND leistungsfähig zu sein! Und dabei aktiv in Umwelt- und Tierschutz zu sein.« Aber auch er als überzeugter Veganer übt Kritik: »Es wurde ein zu rosarotes Bild gezeichnet: Sei vegan, und alles ist gut! Das finde ich zwar klasse, es trifft aber nicht vollumfänglich zu. Vegan bedeutet nicht automatisch gesund. Da hätte ich mir eine etwas differenziertere und tiefere Stellungnahme gewünscht. So ist die Doku leider sehr anfällig für Kritik.«

In diesem Buch wollen wir genauer hinsehen. Welche Kritik an dem Film ist berechtigt? Wie ist die wissenschaftliche Beweislage, wenn es

um die Vorteile veganer Ernährung geht? Ist die im Film *The Game Changers* dokumentierte Leistungssteigerung der Profisportler nur Show, oder ist sie real möglich? Gibt es eine abschließende Antwort auf die Frage, ob eine rein pflanzliche Ernährung für Sportler überhaupt möglich, wenn nicht gar besser ist? Und wenn ja, wie muss eine solche Ernährung aussehen?

Der Film *The Game Changers* hat die Aufmerksamkeit, die er erregt, auf jeden Fall verdient – denn er hat viele Menschen bewegt und zum Nachdenken/zur Diskussion über eine gesunde und optimale Ernährung angeregt. Dieses Buch soll die Frage klären, ob die Verheißung des Films, dass vegan alles besser wird, auch kritischer Überprüfung standhält.

Eines vorweg: Keiner der von uns befragten Ernährungsexperten hat gesagt, eine vegane Ernährung sei ganz generell ungesund bzw. ungesünder als eine Mischkost. Aber ist sie tatsächlich besser, wie *The Game Changers* behauptet?

2

Ernährung im Sport allgemein

Die Ernährung ist ein wichtiger Faktor, wenn es um unsere körperliche Gesundheit geht. Nicht ohne Grund gibt es so viele Artikel, Bücher, Vorträge und Fernsehsendungen darüber, was gesunde Ernährung eigentlich ist. Die genauen Parameter, was eine gesunde Ernährung ausmacht, ändern sich alle paar Jahre und lassen sich durch ganz verschiedene Ernährungskonzepte umsetzen. Dennoch gibt es ein paar einfache Basics, was eine gesunde Ernährung ausmacht, darüber sind sich Wissenschaft und Medizin einig. Bevor man also beginnt, die Ernährung dem eigenen Sport anzupassen, muss erst einmal dafür gesorgt werden, dass generell eine gesunde Ernährung vorliegt. Denn nur mit einer gesunden Ernährung lässt sich ein stabiler Gesundheitszustand erreichen, auf dem man mit Sport und einer darauf angepassten Ernährung weiter aufbauen kann.

Was macht eine gesunde Ernährung aus?

Ernährung ist eine individuelle Sache, die von verschiedenen Faktoren wie persönlichem Geschmack, Allergien, Unverträglichkeiten und Ethikvorstellungen geprägt ist. Daher gibt es nicht die eine gesunde Ernährung für alle.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, kurz DGE, hat jedoch ein paar einfache Regeln formuliert, die jenseits von persönlichen Vorlieben oder körperlichen Einschränkungen als Basis für eine gesunde Ernährung dienen:

1. **Vielseitig essen.** Eine große Variation im Speiseplan garantiert eine optimale Versorgung mit allen Nährstoffen, die der Körper braucht.
2. **Viel Getreide und Kartoffeln essen.** Damit sind aber nicht jeden Tag Nudeln mit Soße oder Pommes gemeint, sondern am besten Vollkornprodukte und schonend und möglichst fettarm zubereitete Kartoffelgerichte wie Salzkartoffeln oder Pellkartoffeln.
3. **Fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag.** Dabei gilt: Gemüse ist besser als Obst, da es weniger Fruchtzucker enthält. Eine Portion entspricht etwa der Größe der eigenen Handinnenfläche ohne Finger. Dabei sollte das Obst und Gemüse möglichst roh oder schonend zubereitet sein, zum Beispiel durch Dampfgarung. Außerdem ist es wichtig, möglichst viele verschiedene Obst- und Gemüsesorten in seinen Speiseplan einzubauen, um alle benötigten Vitamine aufzunehmen.
4. **Täglich Milchprodukte essen.** Milch enthält viel Protein, die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K, die wasserlöslichen Vitamine C, B₁, B₂, B₆ und B₁₂ und die Mineralstoffe Kalzium, Eisen, Natrium, Kalium und Magnesium: alles wichtige Bestandteile einer gesunden Ernährung. In einer veganen Diät müssen diese Nährstoffe über andere Nahrungsquellen bezogen werden, was aber – bis auf das Vitamin B₁₂ – kein Problem ist.
5. **Ein- bis zweimal pro Woche Fisch.** Dabei spielen insbesondere die im Fisch enthaltenen »guten« Omega-3-Fettsäuren und Jod eine wichtige Rolle. Beides lässt sich bei einer veganen Ernährung aber auch auf anderem Wege aufnehmen, sodass diese Empfehlung der DGE zwar sinnvoll für Mischköstler ist, für Veganer aber keine Rolle spielt.
6. **Fleisch, Wurst und Eier in Maßen.** Fleisch ist eine gute Proteinquelle und liefert B-Vitamine. Doch besonders rotes

Fleisch in größeren Mengen gilt mittlerweile als Gesundheitsrisiko. Maximal 300 bis 600 Gramm Wurst und Fleisch sollten laut der DGE pro Woche verzehrt werden. Veganer müssen sich darüber keine Sorgen machen und verzichten einfach ganz auf diese tierischen Produkte. Die enthaltenen wichtigen Nährstoffe werden durch andere Nahrungsmittel kompensiert.

7. **Wenig Fett.** Fett hat in der Ernährung durchaus seine Berechtigung – und das nicht nur, weil Fett ein toller Geschmacksträger ist, sondern vor allem, weil es zur Aufnahme fettlöslicher Vitamine benötigt wird. Allzu viel braucht man dafür allerdings nicht, weswegen eine Ernährung mit wenig Fett für alle Diätformen eine wichtige Regel ist.
8. **Zucker und Salz in wohldosierten Mengen.** Zucker liefert viele Kalorien, hat aber wenig Nährwert. Deshalb ist Zucker für eine gesunde Ernährung nicht wichtig beziehungsweise in großen Mengen sogar kontraproduktiv. Auch Salz im Übermaß ist nicht gesund und steht im Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck. Die DGE empfiehlt maximal sechs Gramm Salz pro Tag. Salz mit zugesetztem Jod ist für Veganer übrigens eine Quelle, um den Jodmangel durch Fischverzicht auszugleichen. Liegt eine Schilddrüsenerkrankung vor, sollte die Einnahme von Jod unbedingt mit dem Arzt abgestimmt werden.
9. **Viel trinken.** Der menschliche Körper besteht zu circa 70 Prozent aus Wasser – ohne das Elixier des Lebens läuft in unserem Körper gar nichts. Deshalb ist es wichtig, ausreichend zu trinken, mindestens 1,5 Liter am Tag. Bei sportlicher Betätigung natürlich mehr, da durch das Schwitzen zusätzlicher Wasserverlust entsteht. Die besten Getränke sind Wasser, dünne Saftschorlen und ungesüßter Tee.

10. **Essen schonend zubereiten.** Um möglichst viele Nährstoffe in der Nahrung zu erhalten, ist eine Zubereitung mit niedriger Hitze, kurzer Kochzeit und wenig Wasser ideal. Es gilt also: Behandlung von Essen so wenig wie möglich, so viel wie nötig. Beispiel Kartoffeln: Roh sind sie nicht verzehrbar, daher kochen, aber nicht danach noch braten.
11. **Bewusst essen.** Das Sättigungsgefühl setzt erst nach einer gewissen Zeit ein. Deshalb ist es wichtig, langsam und ohne Ablenkung, z. B. durch den Fernseher, zu essen, damit dieses wichtige Signal des Körpers nicht überhört wird. Denn auch zu viel gesundes Essen ist eine Belastung für den Körper, die er verarbeiten muss. Die Energie, die er dafür aufwendet, fehlt dann an anderer Stelle, zum Beispiel bei der Regeneration.

Diese Basics der gesunden Ernährung gelten für alle Ernährungsformen und sollten von jedem Menschen, egal ob Sportler oder nicht, umgesetzt werden – natürlich mit den entsprechenden Anpassungen an die persönlichen gesundheitlichen Bedürfnisse in Bezug auf Allergien, Unverträglichkeiten und ethische Vorstellungen.

Mit diesem Grundwissen lassen sich dann weitere Spezifikationen der Ernährung vornehmen, um diese individuell auf den eigenen Bedarf abzustimmen. Besonders ambitionierte Amateursportler und Leistungssportler können mit einer weitergehenden Anpassung der persönlichen Ernährung ihre Leistungsfähigkeit und die Schnelligkeit ihrer Regeneration nach dem Sport weiter steigern.

Welche Rolle spielt die Ernährung beim Sport allgemein?

Eine ganz entscheidende! Denn die richtige Ernährung kann einen enormen Impact auf das Leistungsvermögen haben – nicht nur im