

Vegan zu Gold?

Vegetarische und vegane Ernährung im Leistungssport

von Dr. Christine Hutterer

Was haben die Tennisspielerin Venus Williams, der Ironman-Triathlet Brendan Brazier und die Extrembergsteigerin Gerlinde Kaltenbrunner gemeinsam? Alle drei ernähren sich vegan und vereinen das mit Hochleistungssport. Veganer verzichten auf jede Form tierischen Proteins. Neben Fleisch, Fisch und Meeresfrüchten betrifft das auch Milchprodukte, Eier und Honig. Als »Normal-Esser« fragt man sich: Was bleibt denn dann noch übrig? Doch es ist mehr, als man denkt. Entscheidend ist, dass vegane – und auch vegetarische – Ernährung nicht bedeutet, einfach bestimmte Lebensmittel wegzulassen. Vielmehr ist eine Umstellung der Ernährung nötig – und die Verwendung zahlreicher in der gängigen Mischkost wenig verwendeter Lebensmittel.



Marco Koch
Europameister und
Vizeweltmeister über
200 m Brust

Wenig Erfahrungen – große Vorbehalte

Zugegeben, die Änderung zur veganen Ernährung ist mit Aufwand verbunden. Marco Koch, deutscher Spitzenschwimmer: »Am Anfang war es eine riesige Umstellung. Man muss sich einlesen und die Inhaltsstoffe der Produkte kennenlernen.« Er hat seine Ernährung vor etwa eineinhalb Jahren mit Hilfe des Buches »Vegan in Topform« des eingangs erwähnten kanadischen Triathleten Brendan Brazier umgestellt. Seitdem verzichtet er auf Milchprodukte, Eier und Weizen, isst aber noch regelmäßig Fleisch. Kochs Betreuer standen der Veränderung aufgeschlossen gegenüber. Das ist im Leistungssport nicht

grundsätzlich so. Auch wenn es nicht mehr als »unmöglich« gilt, Höchstleistung ohne tierische Produkte zu erbringen, so sind die Erfahrungen bisher gering, die Studienlage dünn und die Vorbehalte mitunter groß. Der Berliner Orthopäde Dr. Thorsten Dolla, der u.a. als leitender Arzt bis 2009 für das Leichtathletikmeeting ISTAF tätig war, schrieb im Tagesspiegel, dass er nicht glaube, dass vegane Ernährung für Leistungssportler sinnvoll sei.

Schnellere Regeneration und weniger Schlaf

Doch was bewegt die – in der Tat noch wenigen – Sportler dazu, den Aufwand auf sich zu nehmen und sich in ein Feld mit wenig Erfahrung und oftmals noch weniger Unterstützung vorzuwagen? Bei Marco Koch war es die Tatsache, dass er nach harten Trainingseinheiten früher oft Magenprobleme hatte. Ein Test deutete auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten hin. Die Umstellung hat ihm nach eigener Aussage eine deutliche Verbesserung gebracht. Und noch etwas beobachtete er: »Ich habe schon nach kurzer Zeit gemerkt, dass ich schneller regeneriere und weniger Schlaf brauche.« Das sind für einen Spitzensportler wichtige Faktoren. Aber ist er vielleicht nur ein Einzelfall? Auch Gerlinde Kaltenbrunner äußerte sich in einem Interview ähnlich: »Ich habe gemerkt, dass ich damit [mit veganer Ernährung, Anm. d. Red.] einfach fitter werde – nicht nur körperlich, sondern auch geistig. Die Konzentration hat sich verbessert, ebenso wie mein Wohlbefinden insgesamt. Die Regenerationsphase beim Training ist kürzer geworden.«

Vitamine, Antioxidantien & Co.: Sind sie der Schlüssel?

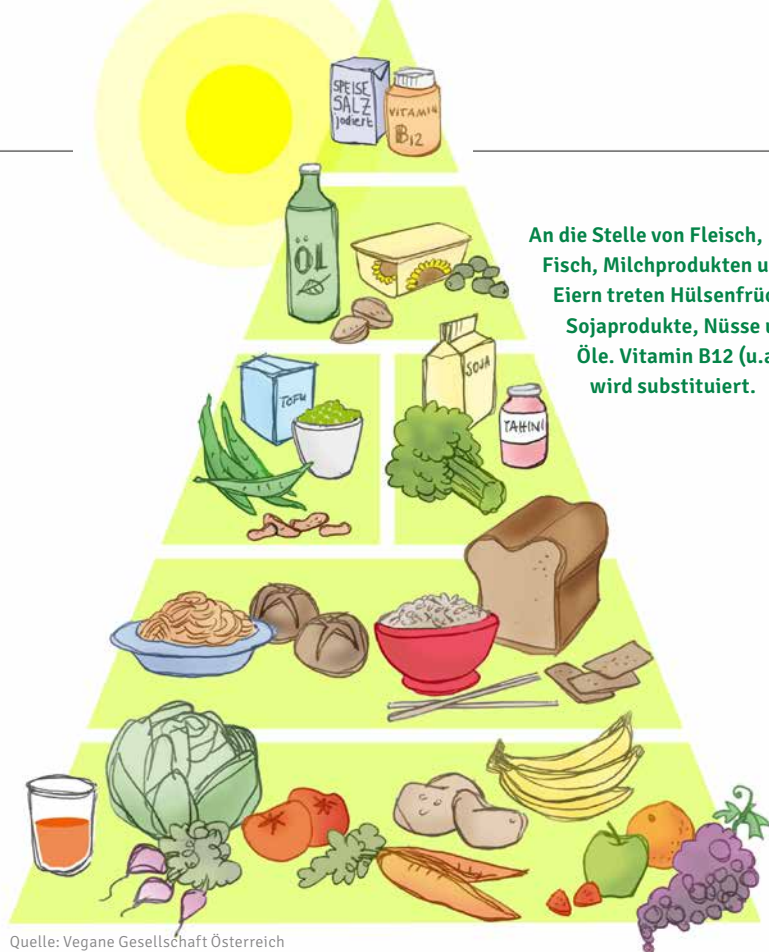
Die Ursachen für diese positiven Auswirkungen auf den Körper erklärt sich Attila Hildmann, Kochbuchautor und Vorreiter der praktikablen veganen Küche, so: »Unter den Top 10 der gesündesten Lebensmittel befinden sich fast ausschließlich pflanzliche Produkte wie Kohlgemüse, grüner Tee, Beeren, Knoblauch, Kurkuma und andere. Einzig fetter Fisch taucht wegen der Omega-3-Fettsäuren in den Listen auf.« Die Vorteile einer rein pflanzlichen Ernährung, so Attila Hildmann, liegen klar auf der Hand: »Pflanzliche Produkte haben eine hohe Nährstoffdichte in Bezug auf Vitamine, Mineralien und Antioxidantien und einen hohen Anteil an Ballaststoffen. Gerade unter den Lebensmitteln mit dem höchsten Anteil an Antioxidantien befinden sich keine tierischen Produkte.« Da durch intensives Training der oxidative Stress der Zellen erhöht ist, scheinen Antioxidantien an dieser Stelle nützliche Helfer für die Regeneration und das Immunsystem zu sein. Diese Effekte sind valide und nicht-invasiv messbar mit einem von Biozoom in Zusammenarbeit mit der Charité Berlin unlängst entwickelten Hautscanner. Attila Hildmann konnte einen mobilen Prototyp bereits in den Studien für sein Buch »Vegan for Youth« einsetzen und erproben.

Hans Braun ist Ernährungsberater am Olympia-Stützpunkt Rheinland in Köln, wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Deutschen Sporthochschule Köln und berät Kaderathleten zu sinnvoller Ernährung. In den

15 Jahren seiner Beratungstätigkeit am Olympiastützpunkt hatte er noch keinen veganen Athleten. Er vermutet aber, dass sich vegane und teilweise auch vegetarische Athleten für diese Ernährung bereits viel Wissen angeeignet haben, so dass sie keine Beratung mehr benötigen.

»Erschreckend, was Sportler konsumieren«

Aber wie steht es denn um die Ernährung unserer Spitzensportler und Nachwuchsathleten? »Über alle Athleten betrachtet stelle ich fest, dass einiges nicht optimal ist«, sagt Hans Braun. Auch Junior-Prof. Dr. Anja Carlsohn hat viel Erfahrung in der Ernährungsberatung von Elite-Athleten: »Viele Athleten in der Altersgruppe bis



Quelle: Vegane Gesellschaft Österreich

An die Stelle von Fleisch, Fisch, Milchprodukten und Eiern treten Hülsenfrüchte, Sojaprodukte, Nüsse und Öle. Vitamin B12 (u.a.) wird substituiert.

25 Jahre ernähren sich ähnlich ungesund wie Nichtsportler der gleichen Altersgruppe. Für uns ist es teilweise erschreckend, was die Athleten an Fast Food und ungünstig zusammengesetzten Fertiggerichten konsumieren«. Auch Marco Koch bestätigt, dass er sich vor der Umstellung nicht bewusst ernährt hat.

Bessere Nährstoffversorgung bei Vegetariern und Veganern

Dass körperliche Leistungsfähigkeit auch von der Ernährung abhängt, ist einleuchtend. Wie viel Prozent der Leistung eines Top-Athleten durch die Ernährung beeinflusst werden, lässt sich jedoch nicht sagen. Dazu ist das Zusammenspiel aus Körper, Geist und externen Faktoren beim Abrufen einer Leistung zum Zeitpunkt X zu komplex. Doch gerade bei jungen Sportlern fehlt es offenbar auf breiter Front an Wissen darüber, wie man sich gesund ernährt. Manche Athleten fühlen sich durch die Einschränkungen durch das Training im Alltag schon gegängelt genug und wollen sich nicht auch noch reinreden lassen, was sie alles (nicht) essen sollen. Zudem ist es im Alltag zwischen Schule/Beruf (sausbildung) und Training relativ schwierig, an frisch gekochtes Essen zu kommen, wie Junior-Prof. Carlsohn erklärt. »Daher ist die Versorgung mit Nährstoffen bei vege-

tarischen oder veganen Athleten sogar manchmal besser als bei Mischköstlern. Der vegetarische Athlet beschäftigt sich meist intensiv mit der Thematik und legt viel Wert auf die Zusammenstellung der Speisen«, so Carlsohn weiter. Dennoch sollte regelmäßig ein Gesundheitsmonitoring durchgeführt werden, um einen eventuell auftretenden Mangel, z.B. bei der Eisenversorgung, frühzeitig zu erkennen. »Das gilt aber für alle Athleten, denn es gibt durchaus auch Nicht-Vegetarier, die einen Nährstoffmangel haben«, betont Carlsohn. Grundsätzlich sei, so Hans Braun, durch eine gute Kombination von Lebensmitteln eine gute Versorgung mit Nährstoffen und Aminosäuren möglich.

Ohne Substitution geht es nicht

Doch ohne Frage gibt es einige Vitamine und Mineralstoffe, die bei veganer Ernährung nur durch sehr bewusste Speisenwahl oder gar nicht zu decken sind: die Vitamine B12, B6 und D, Zink, Eisen, Calcium, Jod und Omega-3-Fettsäuren. Die Betonung liegt hier auf der bewussten Auswahl der

Speisen – das einfache Weglassen tierischer Produkte führt über kurz oder lang zu Mangelerscheinungen. Die essenziellen Aminosäuren beziehen Veganer aus Erdnüssen, Hülsenfrüchten, Vollkorn-Getreideprodukten, Pseudogetreiden wie Amaranth,



Hans Braun

Ernährungsberater am
Olympiastützpunkt
Rheinland



Jun.-Prof. Dr. Anja Carlsohn
Ernährungswissenschaftlerin
an der Pädagogischen Hochschule
Schwäbisch Gmünd

Quinoa und Buchweizen sowie Nüssen. Die meisten Vitamine werden über die großen Mengen Gemüse und Obst aufgenommen. »Ich persönlich verzichte lieber auf tierische Produkte, und damit auch Fleisch, das nachweislich gesundheitsschädigende Folgen haben kann – zum Beispiel laut aktuellen Studien des Nobelpreisträgers Harald zur Hausen –, und substituiere das, was ich durch vegane Ernährung nicht bekomme«, betont Attila Hildmann. »Ich gestehe ein, dass auch vegane Ernährung nicht zu 100 Prozent perfekt ist, aber sie ist am nächsten dran!« Vegan lebenden Menschen wird, egal ob Sportler oder nicht, empfohlen, Vitamin B12, Calcium, Jod und Vitamin D zu substituieren.

DGE wird weich

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) stand der veganen Ernährung lange Zeit kritisch gegenüber. Doch inzwischen weicht auch hier der Widerstand auf: »Insgesamt ist die vegetarische Ernährung als dauerhaft angewandte Kostform geeignet und empfehlenswert. Für gesunde Erwachsene spricht auch nichts gegen eine vegane Ernährung.« Die wichtigste Grundlage einer gesunden Ernährung ist die Vielsei-

tigkeit mit Schwerpunkt auf überwiegend natürlich hergestellten Lebensmitteln. Bei jeder Form der einseitigen Ernährung hingegen können Defizite an bestimmten Nähr- und Vitalstoffen auftreten. Die Beispiele von Hochleistungssportlern zeigen, dass vegane und damit auch vegetarische Ernährung im Spitzensport möglich ist; allerdings bedarf es großer Compliance des Athleten. Welchen Anteil des aktuellen Europameister-

titels und des Vizeweltmeistertitels über 200 m Brust Marco Koch seiner Ernährungsumstellung verdankt, weiß niemand – er war ja auch vorher schon in der Weltspitze vertreten. Doch von einer Sache ist er überzeugt: »Wir trainieren doch alle sehr hart und alle nutzen die gleichen Trainingsmethoden. Da muss man eben versuchen, an anderer Stelle die entscheidenden Prozentpunkte rauszuholen!« ■

Literatur zum Thema



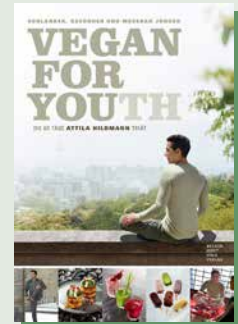
Broschüre Nahrungsergänzungsmittel des DOSB

Als Download verfügbar unter www.dosb.de



Vegan in Topform

Brendan Brazier,
Unimedica,
ISBN: 978-3-944125-26-8



Vegan for Youth

Attila Hildmann,
Becker Joest Volk Verlag,
ISBN: 978-3938100912