

# Das Training hört nicht an der Kühlschrantür auf



*Der StZ-Laufexperte Herbert Steffny weiß, wo's langgeht. Bis zum Stuttgarter-Zeitungs-Lauf am 23. Juli gibt er alle 14 Tage Tipps rund ums Laufen. Heute beschäftigt er sich mit der richtigen Ernährung.*

Die Fitness hört nicht an der Kühlschrantür auf. Ernährungswissenschaftler bescheinigen der heutigen Durchschnittskost einen Mangel im Überfluss. Es werden zu viel Kalorien, Zucker, tierisches Fett und Eiweiß, Kochsalz, Alkohol, Koffein und Zusatzstoffe aufgenommen – und viel zu wenig ungesättigte Fettsäuren, Vitamine, Mineral-, Faser- und sekundäre Pflanzenstoffe, komplexe Kohlenhydrate und Flüssigkeit. Trotz reichhaltiger Kalorienzufuhr fehlt es nicht nur an Bewegung, sondern oft auch an wichtigen Nahrungsbestandteilen.

Das Superbenzin, der Kohlenhydrat- oder Glykogenspeicher des Läufers, ist begrenzt und muss ständig aufgefüllt werden. Kohlenhydratreich und vollwertig sind Obst,

Gemüse, Kartoffeln, Nudeln, Reis und Brot aus Vollkorn. Sie enthalten auch reichlich Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Zucker und Süßigkeiten sind auch Kohlenhydrate, enthalten aber außer Kalorien wenig Wertvolles. Die Fettzufuhr aus Wurst, Fleisch, Schokolade, Butter und anderen fetten Milchprodukten muss reduziert werden.

Dagegen sind ungesättigte Fettsäuren lebensnotwendige Bausteine für Zellmembranen und Hormone. Sie kommen in Nüssen, Raps- und Leinöl vor, aber auch in Meeresfisch wie Makrele, Hering und Tunfisch. Einfach ungesättigte Fettsäuren wie die Ölsäure des Olivenöls senken den schädlichen LDL-Cholesterinanteil. Fragen Sie sich: muss unter fette Wurst und Käse auch noch Butter? Wie wäre es mit Magerquark als Aufstrich? Müsli – die Nudeln in der fetten Soße ertrinken? Fettreduzierte Kost erreicht man auch über die Zubereitung: Grillen, Kochen und Dünsten statt Braten und Frittieren.



**STUTTGARTER-ZEITUNG-LAUF**

Eiweiße bilden im Körper Wirkstoffe und Strukturelemente wie Enzyme, Hormone, Antikörper, Hämoglobin, Bindegewebe und Muskulatur. Sie sind dabei ständig im Umbau. Je nach Gehalt bestimmter Aminosäuren haben Lebensmittel unterschiedliche biologische Wertigkeiten für die Proteinversorgung. Die höchsten Werte erzielen beispielsweise das Ei-Eiweiß, Milch, Quark und Dorsch.

Eine optimale Versorgung erzielt man durch geschickte Eiweißergänzung von pflanzlichen mit tierischen Lebensmitteln, wie Pellkartoffeln mit Magerquark oder Fisch sowie Bohnen mit Vollkorngetreide, Fisch und Fleisch oder auch Getreideflocken mit Milch. Dabei ist der pflanzliche Anteil die größere Portion.

Die Droge Alkohol (=Äthanol) ist ein unterschätzter Energielieferant. Er ist nicht nur eine leere Kalorienquelle, sondern ein Stoffwechsellgift, das auch die Regeneration beim Sportler mindert. Inhaltsstoffe wie Polyphenole beim Wein haben zwar einen

schützenden Effekt vor Arteriosklerose, dürfen aber kein Freibrief für ein Besäufnis sein. Mehr als ein Viertel am Tag ist ungesund und stört beim Läufer die Regeneration.

Durch einseitige Ernährung, Fastfood, Abführmittel, zu viel Kaffee und bei Diäten kann es zur Unterversorgung mit Vitaminen und Mineralien kommen, was bei vollwertiger Kost nicht der Fall ist. Dabei sind Müsli, Obst, Hülsenfrüchte, Gemüse, Gemüsesaft und Co. viel besser als Multivitamin- und Mineraltabletten. Eine weitere gute Mineralquelle sind magnesiumreiche Mineralwässer (mehr als 100 Milligramm pro Liter). Durch die Monatsblutung haben Frauen einen höheren Eisenbedarf. Vitamin C oder Fruchtsäfte fördern die Aufnahme von Eisen im Darm, während Kaffee sie behindert.

Vor dem Wettkampf isst ein Läufer anders. Nervosität kann zudem auf den Magen schlagen. Kohlenhydratreiche, fett- und faserstoffarme Schonkost ist angesagt. Zwei bis drei Stunden vor dem Rennen haben sich Weißbrot, Banane oder Zwieback bewährt.

■ *Weitere Infos zu Ernährung und Laufen finden Sie in Herbert Steffnys „Das große Laufbuch“ und im Internet unter [www.herbertsteffny.de](http://www.herbertsteffny.de)*