

Vegetarismus im Sport

Unter dem Begriff Vegetarismus werden verschiedene Ernährungsformen zusammengefasst und häufig wird er angewendet, ohne ihn wirklich zu definieren. Generell wird von der rein pflanzlichen Ernährung bis hin zu einer Lebensmittelauswahl, die auch gewisse tierische Produkte enthält, als Vegetarismus bezeichnet. Die untenstehende Tabelle beschreibt die verschiedenen Formen des Vegetarismus. Die folgenden Informationen können helfen, dass eine vegetarische Ernährung sowohl bezüglich Energie als auch bezüglich Nährstoffen adäquat ausfällt und damit eine optimale Leistungsfähigkeit ermöglicht.

Form	Kommentar
Engl.: <i>Fruitarian</i>	Ernährung besteht aus rohen oder getrockneten Früchten, Nüssen, Samen, Honig und pflanzlichen Ölen.
Makrobiotisch	Ausgeschlossen sind alle tierischen Lebensmittel, Milchprodukte und Eier; es werden nur unverarbeitete „natürliche“ und „biologische“ Cerealien, Getreide, Sojaprodukte oder Algen gegessen.
Veganer	Ausgeschlossen sind alle tierischen Lebensmittel, Milchprodukte und Eier. Im Extremfall werden alle Produkte, die irgendwie tierischer Herkunft sind, also auch Honig, Gelatine, Seide, Wolle oder Leder abgelehnt.
Lacto-Vegetarier	Ausgeschlossen sind alle tierischen Lebensmittel und Eier. Milch und Milchprodukte werden aber gegessen.
Ovo-Lacto-Vegetarier	Ausgeschlossen sind alle tierischen Lebensmittel. Milch, Milchprodukte und Eier werden aber gegessen.
„Quasi-“, „Pseudo-“, oder Halb-Vegetarier	Normalerweise wird rotes Fleisch ausgegrenzt, währenddem andere Fleischarten oder tierische Produkte wie Geflügel, Fleischextrakte, Fette, Fische, Eier, Milch und Milchprodukte gegessen werden.

Weshalb essen Athleten vegetarisch?

Eine vegetarische oder halb-vegetarische Ernährung kommt unter gewissen Athletengruppen verbreitet vor. Gemäss verschiedenen Studien befolgen rund 1.9-8.2 % der Athleten eine vegetarische Ernährung. Wesentlich mehr Athleten (37 %) verzichten in ihrer Ernährung auf rotes Fleisch. Die Gründe für eine vegetarische oder halb-vegetarische Ernährung können sich von denen in der Durchschnittsbevölkerung, wie beispielsweise gesundheitliche Argumente, kulturelle oder religiöse Gründe oder der Schutz von Tier und Umwelt, unterscheiden.

Viele Athleten befolgen eine vegetarische oder halb-vegetarische Ernährung, um eine hohe Kohlenhydrataufnahme sicherzustellen, oder um das Körpergewicht zu beeinflussen. Dies wird hauptsächlich bei Ausdauersportlern wie Läufern, Velofahrern und Triathleten gefunden, die täglich darauf achten müssen, genügend Kohlenhydrate für die Regeneration aufzunehmen, währenddem sie gleichzeitig ein tiefes Körpergewicht aufrechterhalten wollen. Sie ersetzen das Fleisch durch grosse Mengen kohlenhydrat- und faserreiche Produkte. Andere Athleten bezeichnen ihre Ernährung aber auch einfach nur deshalb als vegetarisch, um eine eingeschränkte Nahrungsaufnahme oder ein gestörtes Essverhalten zu verbergen. Beispielsweise streichen einige Athleten rotes Fleisch aus ihrem Ernährungsplan weil sie befürchten, es könnte viel Fett enthalten (was nicht der Fall ist), und dann beschreiben sie sich als Vegetarier. Wenn es diese Athleten dann versäumen, geeignete vegetarische Alternativen zum Fleisch in ihre Ernährung zu integrieren, besteht das Risiko einer Mangelernährung.

Ist eine vegetarische Ernährung leistungsfördernd?

Bisher gibt es keine Anhaltspunkte, dass eine vegetarische Ernährung die Leistungsfähigkeit verbessern könnte. Es gibt keine wissenschaftlichen Studien, die nach möglichen Vorteilen einer vegetarischen Ernährung auf die Leistung gesucht haben. Der Fokus richtete sich jeweils mehr auf die Unterschiede zwischen einer vegetarischen und nicht vegetarischen Ernährung an sich. Oder es wurden Bevölkerungsgruppen untersucht, die nicht mit gut trainierten Sportlern verglichen werden können. Es wird aber häufig eine höhere Kohlenhydrataufnahme bei einer vegetarischen Ernährung berichtet. Um einen möglichen positiven Einfluss einer vegetarischen Ernährung auf Training oder Wettkampf zu untersuchen, ist daher weitere Forschungsarbeit notwendig.

Ist eine vegetarische Ernährung für Sportler geeignet?

Zahlreiche Studien haben kurz- und langfristige positive Auswirkungen einer vegetarischen Ernährung auf die allgemeine Gesundheit aufgezeigt. Allerdings bleibt die Frage offen, ob auch eine optimale Leistungsfähigkeit gewährleistet ist. Grundsätzlich ist dies aber mit einer vegetarischen Ernährung möglich. Eine gut eingerichtete vegetarische Ernährung enthält genügend Energie und Protein, ist kohlenhydratreich und fettarm, und geht damit ausgezeichnet mit den Richtlinien der Sporternährung einher.

Früher wurde teilweise vorgeschlagen, dass Vegetarier verschiedene pflanzliche Proteine bei jeder einzelnen Mahlzeiten kombinieren sollten, um die Versorgung mit allen essentiellen Aminosäuren sicherzustellen. Die *American Dietetic Association* hat inzwischen aber festgehalten, dass dies nicht notwendig ist, um den Bedarf an essentiellen Aminosäuren zu decken. Solange verschiedene proteinhaltige pflanzliche Lebensmittel über den Tag hinweg gegessen werden und auch der Energiebedarf adäquat abgedeckt wird, ist der Proteinbedarf von Athleten abgedeckt.

Einige Vitamine und Mineralstoffe wie Eisen, Riboflavin, Vitamin B12, Kalzium und Zink, die hauptsächlich in tierischen Lebensmitteln vorkommen, können in ausreichenden Mengen aufgenommen werden, vorausgesetzt es werden geeignete vegetarische Alternativen zu den Fleischprodukten in die Ernährung integriert. Es ist äusserst wichtig, dass Athleten mit einer vegetarischen oder halb-vegetarischen Ernährung mit den richtigen vegetarischen Lebensmittellalternativen die Versorgung an denjenigen Nährstoffen sicherstellen, die normalerweise durch Fleisch und andere von den verschiedenen Vegetariertypen ausgrenzten Lebensmitteln geliefert werden.

Ernährungstips für vegetarische Athleten

- Wähle eine abwechslungsreiche Ernährung mit protein- und kohlenhydratreichen Lebensmitteln zu jeder Mahlzeit. Vegetarische Protein- und Mineralstoffquellen für den Ersatz von Fleisch umfassen Linsen, getrocknete Bohnen und Erbsen (es gibt auch Fertigprodukte), Tofu, Nüsse, soja- oder weizenbasierte Alternativen oder das pilzbasierte Quorn. (Anmerkung des Übersetzers: in der Schweiz sind Quornprodukte in der Migros erhältlich: Cornature-Produkte. Kleine Filialen führen nicht immer das ganze Sortiment. Infos: www.quorn.com/ch). Es gibt heute vegetarisch basierte Arten von „Hackfleisch“, „Würsten“ oder „Fleischwaren“ wie „Salami“ oder „Schinken“.
- Teilweise wird etwas Hilfe benötigt, um mit den vegetarischen Fleischalternativen zurechtzukommen. Spezielle vegetarische Kochbücher können Rezepte, Ideen und Tips für das Kochen mit Hülsenfrüchten, Soja und anderen Fleischalternativen liefern.
- Falls erst kürzlich zu einer vegetarischen Ernährung gewechselt wurde, kann ein unbeabsichtigter Gewichtsverlust eintreten. Dies kommt häufig vor, wenn sättigende, faserreiche Nahrungsmittel wie Bohnen und Hülsenfrüchte als Fleisch- oder Fischersatz verwendet werden. Athleten haben mit ihrem intensiven Training oder im Wachstum einen sehr hohen Energiebedarf. Es kann nun schwierig werden, diesen Energiebedarf zu decken, wenn das Essen aus sättigenden Nahrungsmitteln besteht, die stark gekaut werden müssen. Es ist daher wichtig, kompaktere Lebensmittel, bzw. solche mit einer höheren Energiedichte, zu finden wie beispielsweise Tofu, Fruchtsäfte, getrocknete Früchte, Nüsse, Erdnuss- oder Nussbutter, Honig und Konfitüre. Für Ovo-Lacto-Vegetarier können auch teilentrahmte Milch, fettarmer Käse und andere fettarme Milchprodukte als energiedichte Nahrungsmittel empfohlen werden. Sojaprodukte sind Alternativen zu diesen Milchprodukten für Veganer.
- Stelle sicher, dass proteinreiche Lebensmittel in die Mahlzeiten integriert werden, speziell beim Mittagessen. Viele Ovo-Lacto-Vegetarier verwenden Käse oder fettarme Milchprodukte als hochwertigen Proteinersatz. Demgegenüber kann es für Veganer schwierig werden, überhaupt einen geeigneten Proteinersatz zu finden. Im Leistungssport kann die Zeit für die Essenzubereitung knapp sein, speziell am Mittag. Als Fleischalternativen können zum Mittagessen auch kochfertige Varianten von Bohnen, Brotaufstriche aus Nüssen wie Erdnussbutter und auf Weizengluten basierende kochfertige Produkte empfohlen werden.

- Wenn Soja- statt Kuhmilch verwendet wird, sollte sie unbedingt mit Calcium angereichert sein, da Sojamilch wenig Calcium enthält. Der Gehalt sollte mindestens 100 mg Calcium pro 100 ml Sojamilch betragen. Falls weder Kuhmilch noch eine mit Calcium angereicherte Sojamilch verwendet wird, sind andere calciumreiche Produkte wie Tofu, Sojajoghurt und -saucen zu prüfen. Frühstückscerealien und grüne Gemüse mit wenig Oxalat wie Broccoli liefern auch Calcium. Trotzdem ist es wichtig, dass täglich mindestens drei Portionen calciumreiche Nahrungsmittel gegessen werden. Für die meisten Leute dürften dafür Milchprodukte zu den am einfachsten zu konsumierenden Lebensmitteln gehören.
- Bei strikten Veganern stellt der Vitamin B12 Mangel ein Problem dar. Milchprodukte und Eier enthalten genügend Vitamin B12 für Athleten mit einer ovo-lacto-vegetarischen Ernährung. Veganer sollten sich um eine Vitamin B12 Quelle wie angereicherte Sojamilch oder Supplemente kümmern.
- Bei Veganern kann auch die Aufnahme von Riboflavin ungenügend sein. Insbesondere bei solchen, die keine Sojamilch und andere Sojaprodukte konsumieren. Eine Gute Quelle von Riboflavin für den Veganer stellen angereicherte Frühstückscerealien dar, Getreide, Sojamilch, -yoghurt und -käse.
- Es gibt zwei Formen von Eisen in der Nahrung: Hämeisen, das in tierischen Produkten wie rotem Fleisch, Geflügel, Leber und Eiern enthalten ist, sowie das Nicht-Hämeisen, das in Frühstückscerealien, Brot, Hülsenfrüchten, Nüssen und grünblättrigem Gemüse vorkommt. Das Hämeisen wird vom Körper sehr gut absorbiert (15-35 %), wohingegen das Nicht-Hämeisen schlechter absorbiert wird (2-8 %). Da einige Athleten einen erhöhten Eisenbedarf haben und das Nicht-Hämeisen gegenüber dem Hämeisen schlechter absorbiert wird, ist es für vegetarische Athleten wichtig, eisenreiche Lebensmittel zu konsumieren und zusätzlich auf Faktoren zu achten, die die Eisenabsorption hemmen oder fördern können. (→*Infoblatt Eisen*, →*Hot Topic Eisenmangel*)
- Die besten Quellen für Eisen bei einer vegetarischen Ernährung sind Frühstückscerealien (besonders solche, die eisenangereichert sind – vgl. Produktinformationen), Brot, Hülsenfrüchte, getrocknete Bohnen, auf Gluten basierende vegetarische Fleischalternativen, Nüsse, getrocknete Früchte und grünblättrige Gemüse. Die Absorption von Nicht-Hämeisen kann gefördert werden, wenn Vitamin C-reiche Nahrungsmittel wie Orangensaft oder Salat zu den Mahlzeiten konsumiert werden. Tee, Kaffee oder unverarbeitete Kleie zu Mahlzeiten sollten hingegen vermieden werden, da diese die Absorption des Nicht-Hämeisens verschlechtern. (→*Infoblatt Eisen*, →*Hot Topic Eisenmangel*)

Kochtipps

- Die meisten Fleisch enthaltende Mahlzeiten lassen sich gerade so gut vegetarisch zubereiten. Hackfleisch kann gut durch braune oder grüne Linsen ersetzt werden. Das Hackfleisch in der Lasagne mit braunen Linsen zu ersetzen stellt eine gute Alternative zum Fleisch dar.
- Tofu ist häufig ein hervorragender Ersatz für Geflügel (Anmerkung des Übersetzers: Auch Quornprodukte eignen sich hervorragend als Geflügelersatz. Beispielsweise als Currygeschnetzeltes. Weiter gibt es Plätzchen, Würste usw. aus Quorn in der Cornature Linie der Migros). Obwohl sich einige Leute beklagen, dass Tofu fade und geschmacklos sei, gibt es verschiedene gewürzte Varianten und natürlich kann Tofu vor dem Kochen auch selber gewürzt werden. In einer Pfanne mit etwas Öl, Knoblauch, Ingwer, Sojasauce und süßer Chilisauce den Tofu begeben und unter häufigem Drehen braun braten.
- Tofu kann auch mariniert oder mit Gewürzen gespickt werden. Den Tofu in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in Zwetschgensauce, Sojasauce und Knoblauch marinieren. Dies ist sehr delikates, wenn es gegrillt und mit knusprigem Brot und Salat serviert wird.
- Auch vor Rezepten mit Fleischbrühe sollte nicht zurückgeschreckt werden – es gibt auch vegetarische Alternativen davon.
- Linsen, rote Bohnen oder gemischte Bohnen aus Konserven sind einfach zuzubereitende Varianten. Falls man Zeit hat sie einzuweichen, sind getrocknete Linsen und Bohnen eine billigere Alternative. Am besten wird gleich die doppelte Menge eingeweicht als benötigt wird. Die eine Hälfte kann dann eingefroren werden und ist so bis zu drei Monaten haltbar. Konserven stellen zwar die teurere Variante dar, benötigen aber eindeutig weniger Zeit in der Zubereitung. Sie können in der Konservenabteilung der meisten Supermärkte gefunden werden.
- In den meisten Lebensmittelabteilungen findet man ein ausgezeichnetes Angebot an vegetarischen Gerichten. In der Tiefkühlabteilung können Tofu oder vegetarische Würste gefunden werden.