

Entspricht die Ernährung von Eishockeyspielern während der kurzfristigen Regenerationszeit gängigen Zufuhrempfehlungen und welche Ursachen führen zu Schwierigkeiten bei der Umsetzung?

Patrizia D'Ignazio

Studiengang Ernährung und Diätetik (Bsc) Bachelor-Thesis 2011

Einleitung

Eishockeyspieler der Schweizer Nationalliga A und B absolvieren täglich 1-2 Trainings- oder Spieleinheiten auf hoher Intensitätsstufe. Die dazwischenliegende Regenerationszeit liegt hierdurch unter acht Stunden, weshalb die rechtzeitige und richtige Nährstoffaufnahme zu einem leistungsentscheidenden Faktor werden kann [1].

Für Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberater ist es von Interesse, zu sehen, inwieweit die Ernährung der Eishockeyspieler den existierenden Zufuhrempfehlungen entspricht, wo Schwierigkeiten in der Umsetzung bestehen und ob Spieler durch eine gezielte Aufklärung in ihrem Ernährungsverhalten unterstützt werden können.

Theorie

Bei kurzer Regenerationszeit und leeren Glykogenspeichern ist die schnelle, insulinunabhängige Resynthesephase auszunutzen [2]:

- Nahrungsaufnahme innert 15-30 Minuten nach der Belastung [3].
- 1-1.2 g Kohlenhydrate pro kg Körpergewicht kombiniert mit 15-20 g Protein. Durch die Nährstoffkombination können Regenerationsprozesse unterstützt werden [2,4,5].

Methodik

Der qualitative Forschungsansatz hat zum Ziel, nebst der Analyse des Ernährungsverhaltens, die relevanten Einflussfaktoren und Zusammenhänge zu ermitteln, welche die Spieler in ihrem Ernährungsverhalten beeinflussen.

Mittels einer fragebogengestützten, mündlichen Befragung ist die systematische Erfassung relevanter Aspekte möglich und gleichzeitig erlauben es offene Fragen, individuelle Faktoren der Eishockeyspieler zu ermitteln.

Unter Berücksichtigung von Ein-/Ausschlusskriterien wie Liga Spielerfahrung, Alter und Krankheiten mit Einfluss auf die Ernährung konnten 23 Spieler für eine Teilnahme gewonnen werden. Die Befragungen fanden in den Wochen 22, 24 und 25 des laufenden Jahres 2011 statt, wobei die Eishockeyspieler in ihrem gewohnten Umfeld interviewt wurden.

Ergebnisse

Ernährungsverhalten (N=23):

- Die Mahlzeitaufnahme erfolgt 60-90 Min. nach der Belastung.
- Proteine werden vielfach in Form von Shakes eingenommen.
- Nährstoffe werden selten gezielt kombiniert.

Ursachen für Umsetzungsschwierigkeiten (N=23):

- 65 % der Spieler sind die Grundlagen der Regenerationsernährung nur im Ansatz bekannt (Abb.1).
- 47 % der Spieler besitzen keine Kenntnisse über Stoffwechselprozesse im Zusammenhang mit der Regenerationsernährung.
- Über 60 % der Spieler kennen keine Zufuhrempfehlungen.
- Die Umsetzung von Empfehlungen bereitet praktisch allen Spielern Schwierigkeiten.
- 91 % erachten die Regenerationsernährung als wichtig bis sehr wichtig; 13 Spieler signalisieren Interesse an einer Aufklärung.

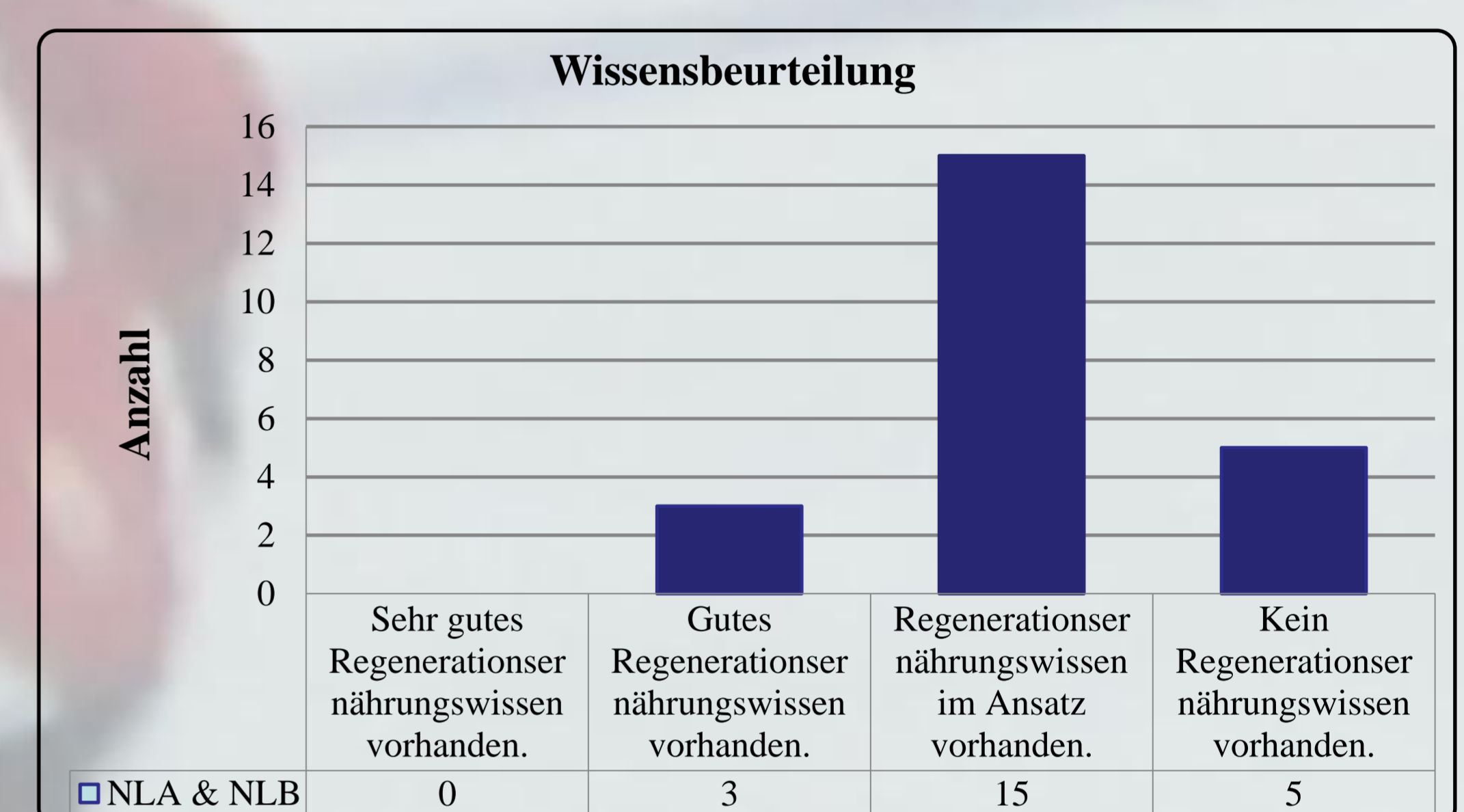


Abb. 1: Ernährungswissen der Eishockeyspieler

Diskussion

Zeitempfehlungen für die Nahrungsaufnahme liegen bei 15-30 Min [3], in der Praxis erfolgt diese erst nach 60-90 Min. Gleichzeitig wird selten auf eine bewusste Nährstoffkombination geachtet. Folglich ist anzunehmen, dass zahlreiche Spieler nicht die bestmögliche Resynthese erreichen [2,4]. Für die optimale Ernährung sind Kenntnisse über die Regenerationsernährung notwendig. Diese Ernährungsgrundlagen sowie relevante Stoffwechselfvorgänge sind den meisten Spielern nur ansatzweise bekannt. Es darf angenommen werden, dass die beschränkten Kenntnisse eine Ursache darstellen, weshalb die Zufuhrempfehlungen nicht optimal umgesetzt werden. Zusätzlich weist der tiefe Bekanntheitsgrad von Empfehlungen darauf hin, dass weiterer Aufklärungsbedarf besteht, wobei Spieler diesbezüglich Interesse signalisieren. Dies verdeutlicht den Bedarf einer Zusammenarbeit zwischen Hockeyclubs und Ernährungsfachleuten.

Schlussfolgerung

Die Resultate offenbaren ein deutliches Optimierungspotential bei der Regenerationsernährung von Eishockeyspielern. Eine gezielte Aufklärung über Ernährungsgrundlagen sowie eine verbesserte Zugänglichkeit der Empfehlungen könnte die Regeneration verbessern und damit die Leistungsfähigkeit der Spieler erhöhen. Dabei ist den Club-Verantwortlichen der Nutzen einer optimalen Ernährung aufzuzeigen, um sie für eine Zusammenarbeit mit Ernährungsfachleuten zu motivieren.

Literatur: [1] Burke, L. (2007). Practical Sports Nutrition. United States of America: Human Kinetics.
[2] Jeukendrup A., & Gleeson, M. (2010). Sport Nutrition (2. Aufl.). United States of America: Human Kinetics.
[3] Kerksick, C., Harvey, T., Stout, J., Campbell, B., Wilborn, C., Kreider, R., et al. (2008). International Society of Sports Nutrition position stand: Nutrient timing [Electronic version]. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 5, 17-29.
[4] van Loon, L.J., Saris, W.H., Kruijshoop, M., & Wagenmakers, A.J. (2000). Maximizing postexercise muscle glycogen synthesis: carbohydrate supplementation and the application of amino acid or protein hydrolysate mixtures [Electronic version]. The American Journal of Clinical Nutrition, 72(1), 106-111.
[5] Beelen, M., Burke, L., Gibala, M., & van Loon, L. (2010). Nutritional strategies to promote postexercise recovery [Electronic version]. Int J Sport Nutrition Exerc Metab., 20(6), 515-532.