

Ernährung in der Regenerationsphase von Triathletinnen und Triathleten

Ein Vergleich von Praxis und Theorie

Barmet Cécile

Studiengang Ernährung und Diätetik (Bsc), ERB12



Einleitung

In der Literatur wird beschrieben, dass der Faktor Ernährung in der Regeneration essentiell wird, wenn weniger als acht Stunden für die Regeneration zur Verfügung stehen und mehrere Trainingseinheiten pro Tag stattfinden [1]. Damit der Körper für die in wenigen Stunden nachfolgende Trainingseinheit erneut Höchstleistung vollbringen kann, ist eine nach der Belastung zeitnahe, nährstoffangepasste Ernährung unumgänglich [2]. Dies ist im Triathlon mit täglich zwei bis drei Trainingseinheiten der Fall [3]. Daten darüber, wie Triathletinnen und Triathleten ihre Ernährung gestalten und welche Motivationsgründe sie in ihrer Ernährungsweise bestärken, sind keine bekannt.

Fragestellung

Folgende Fragestellung wurde in dieser Bachelor Thesis beantwortet: „Welche Beweggründe für die Ernährung sind handlungsleitend für Schweizer Triathletinnen und Triathleten zwischen 15 und 34 Jahren in der kurzfristigen Regenerationsphase nach einem Training oder Wettkampf? Decken sich diese mit der Theorie?“.

Methode

Für die Beantwortung der Fragestellung wurde das qualitative Forschungsdesign gewählt. Anhand von teilstrukturierten Interviews wurden vier (n=4) Schweizer Triathleten im Alter von 24 - 33 Jahren befragt. Die Interviews wurden in Anlehnung an die Inhaltsanalyse nach Mayring ausgewertet [4].

Ergebnisse

Motivationsfaktoren für die Durchführung der individuellen Ernährungsweise sind:

- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Sättigung
- verminderte Verletzungsgefahr
- stabiles Gewicht
- Verdauungsoptimierung
- gute Ernährungserfahrungen aus dem Umfeld

Wie in Tabelle 1 ersichtlich, besteht im Vergleich mit der Literatur jedoch Optimierungsbedarf in folgenden Aspekten :

- Kohlenhydratmenge
- zeitnahe Nahrungszufuhr nach der physischen Belastung
- Kombination von Protein und Kohlenhydraten

Seitens der Sportler sind Unwissen, Disziplin und Wertschätzung bezüglich der Ernährung mögliche Gründe für das von den Empfehlungen abweichende Ernährungsverhalten.

Tabelle 1: Auswertung der Ernährungs- und Bewegungsprotokolle nach den Empfehlungen für die kurzfristige Regeneration unter acht Stunden [5, 6, 7]

	Zeit bis Nahrungsaufnahme	Zeitempfehlung eingehalten	KH	PRO	Kombination KH & PRO
Empfehlung	15 – 60 min nach Belastung	Alle Mahlzeiten 100%	1- 1.5 g/ Kg KG	15 – 25 g	100% der Mahlzeiten
Sportler 1 (72kg)	10 – 120 min	56 % (5 von 9)	0.2 – 1.7 g	2.6 – 26.5 g	60 %
Sportler 2 (74 kg)	30 – 120 min	60 % (3 von 5)	0.8 – 1.9 g	9.0 – 32 g	100%
Sportler 4 (64 kg)	15 – 150 min	83 % (5 von 6)	0.8 – 1.5 g	10 – 86. 5 g	100%

Diskussion

- Sehr grosse Kohlenhydratmengen, verminderter Appetit nach Belastung, Wissenslücken und Vorbeugen vor Verdauungsproblemen sind mögliche Faktoren, welche die zu tiefe Kohlenhydratmenge begründen kann.
- Der Zeitfaktor der Mahlzeiteinnahme nach der Belastung scheint den Triathleten nicht bekannt zu sein. Auslaufen und Stretching, fehlende Ressourcen oder ein langer Nachhauseweg verzögern die Nahrungsaufnahme.
- Bei zu geringer Kohlenhydrataufnahme oder der nicht zeitnahen Nahrungsaufnahme wäre die Kombination mit Protein wichtig [8]. Die Relevanz dieser Thematik scheint den Sportlern unbekannt, wird teilweise aber trotzdem unbewusst in die Praxis umgesetzt.

Schlussfolgerung

Eine Diskrepanz zwischen der Theorie und der angewandten Praxis wurde ersichtlich. Durch die Umsetzung der in der Literatur beschriebenen Ernährungsempfehlungen könnten Schweizer Triathleten ihre Motivationsfaktoren besser erreichen. Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberater sind im Prozess der Umsetzung aufgrund ihres Fachwissens Schlüsselpersonen. Damit Triathleten optimal von Ernährungsfachpersonen profitieren können, wäre eine interdisziplinäre Zusammenarbeit erforderlich und effizient.

Literatur

- [1] Mettler, S., Mannhart, C., & Colombani, P. (2014). Swiss Forum Sport Nutrition. Abgefragt am 23. November, 2014, unter http://www.forumsportnutrition.ch/wp-content/uploads/2015/01/HotTopic_Ernahrung_danach.pdf
 - [2] Burke, L. M., Kiens, B., & Ivy, J. L. (2004). Carbohydrates and fat for training and recovery. *Journal of Sports Sciences*, 22, S. 15-30.
 - [3] Burke, L. (2007). *Practical Sports Nutrition*. United States of America: Human Kinetics.
 - [4] Mayring, P. (2008). *Qualitative Inhaltsanalyse - Grundlage und Techniken*. Weinheim und Basel: Beltz.
 - [5] American Dietetic Association. (2009). Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. *Journal of the American Dietetic Association*, 109, S. 509-527.
 - [6] Australian Institute Sport (AIS) Sports Nutrition. (2009). *Australian Sports Commission*. Abgefragt, am 02. Februar, 2015, unter http://www.ausport.gov.au/ais/nutrition/factsheets/competition_and_training/recovery_nutrition
 - [7] Mettler, S., & Colombani, P. (2013). *Ernährung vor Training und Wettkampf*. Abgefragt am 23. November, 2014, unter Swiss Forum for Sport Nutrition: http://www.forumsportnutrition.ch/wp-content/uploads/2015/01/HotTopic_Ernahrung_vor.pdf
 - [8] Jeukendrup, A., & Gleeson, M. (2010). *Sport Nutrition - An Introduction to Energy Production and Performance*. United States: Human Kinetics.
- Bildquelle: http://msmecho.com/wp-content/uploads/2015/04/Triathlon-Races.re_.jpg