

IM GRÜNEN BEREICH

Vegetarische Ernährung und Radsport – passt das zusammen? Ja, wenn man ein paar Dinge beachtet

TEXT: CAROLA FELCHNER FOTO: DANIEL SIMON

Ausdauersport ohne gesunde Ernährung funktioniert auf Dauer nicht. Und was ist mit Ausdauersport ohne Fleisch? Vertragen sich Vegetarismus und Radfahren? „Ja, das passt sogar sehr gut zusammen“, sagt Wolfgang Fessler, Ernährungswissenschaftler und Besitzer des Sport- und Rehabilitationszentrums Fessler Mühle im baden-württembergischen Sersheim. Schließlich stärken die sekundären Pflanzenstoffe in Obst und Gemüse nicht nur das Immunsystem, Vegetarier nehmen über Kartoffeln, Nudeln und Reis auch meist viele Kohlenhydrate zu sich. „Das kommt Ausdauerathleten entgegen“, sagt Fessler. „Man muss seine Nahrungsmittel nur überlegt zu-



GORE
BIKE-WEAR

sammenstellen, damit es nicht zu Mangelerscheinungen kommt.“ Diese können besonders bei Protein, L-Carnitin, Eisen und dem Vitamin B12 auftreten – also Nährstoffen, die hauptsächlich in (rotem) Fleisch vorkommen. Mit vegetarischen Nahrungsmitteln kann man diese Stoffe zwar auch ausreichend aufnehmen, man muss aber wissen, wie viel von den jeweiligen Substanzen in den Lebensmitteln enthalten ist und sie so kombinieren, dass der Körper den jeweiligen Nährstoff besser aufnehmen kann beziehungsweise ihn in höherer Konzentration bekommt.

So kann zum Beispiel für den Körper schwerer aufnehmbares pflanzliches Eisen (so genanntes Nicht-Hämeisen) zusammen mit Vitamin C leichter verfügbar gemacht werden. Oder man erhöht den vom Körper verwertbaren Proteingehalt (die biologische Wertigkeit) einzelner vegetarischer Lebensmittel, indem man sie kombiniert – also etwa Ei mit Kartoffeln oder Bohnen mit Mais.

Besonders sorgfältig muss seine Nahrung zusammenstellen, wer sich vegan ernährt. Vegan bedeutet, dass man nicht nur Fleisch und Wurst weglässt, sondern sämtliche tierische (oder von Tieren stammenden) Lebensmittel wie Eier, Milchprodukte und Honig. „Vegan heißt nicht automatisch gesund und optimal“, bestätigt Arnold Wiegand, Ironman-Finisher, Ultraläufer und Autor des Buches „Vegane Ernährung und Ausdauersport“ (17,80 Euro, Vegan-Sport). Für vereinbar hält er vegane Kost und Ausdauersport aber trotzdem: „Wenn man auf die Lebensmittelwahl achtet, kann man als Veganer die gleiche Leistung bringen wie als Allesesser.“ Neben den oben genannten Nährstoffen müssen Veganer zusätzlich zum Beispiel auf ausreichende Kalziumversorgung achten – und die ist mit Gemüse nur begrenzt gewährleistet. B12 kommt in pflanzlichen Lebensmitteln so gut wie gar nicht vor. „Bei intensiven oder langen Belastungen ist es sinnvoll, den Vitamin- und Mineralienverlust über Nahrungsergänzungsmittel auszugleichen“, rät Wiegand.

Möchte man als Radsportler auf vegetarische Ernährung umsteigen, sollte man sich und dem Körper Zeit geben, sich auf die veränderte Nahrungszusammensetzung einzustellen. Denn jede ernährungsbedingte Umstellung belastet zunächst Organismus, Verdauungs- und Immunsystem. Für eine vegetarische Ernährung mit viel Ballaststoffen, Obst, Gemüse und nicht-tierischen Proteinen müssen erst die nötigen Biokatalysatoren und Enzyme aufgebaut werden,

INTERVIEW

»Veganer könnten Probleme bekommen«



PRIVAT

Wolfgang Fessler ist Ernährungswissenschaftler, Sportlehrer und Besitzer des Sport- und Rehasentrums Fessler Mühle in Sersheim bei Stuttgart. Seine Einrichtung ist Ausbildungszentrum des Württembergischen Leichtathletik-Verbandes, Fessler selbst entwickelt Naturkost und Nahrungsergänzung für die Lebensmittelindustrie

TOUR: Können Radsportler, die sich vegetarisch ernähren, die gleiche Leistung bringen wie solche, die Fleisch essen?

FESSLER: Bezüglich der artgerechten Ernährung des Menschen gibt es kaum verlässliche wissenschaftliche Untersuchungen, sondern nur Tendenzen. Ich denke aber, in Bezug auf die Leistung – insbesondere im Ausdauerbereich – stehen die vegetarisch lebenden Sportler den „Hausmannskostlern“ in nichts nach. Bei Veganern sehe ich auf Dauer Probleme in Bezug auf Proteine oder einige Vitamine und Spurenelemente. Eine lacto- oder ovo-lacto-vegetarische Ernährungsweise, also mit Eiern und Milchprodukten, wäre besser.

Worauf muss ich achten, wenn ich mich als Radsportler vegetarisch ernähren will?

Vegetarische Ernährung muss immer mit einer Vollwerternährung einhergehen. Die Nahrungsauswahl und die Nahrungsmenge sowie die Mahlzeitenmenge pro Tag müssen besser aufeinander abgestimmt werden.

Muss ein Vegetarier Nahrungsergänzungsmittel in seinen Ernährungsplan aufnehmen?

Vegetarische Ernährung bringt auf Dauer einige ernährungsspezifische Probleme mit sich, die sich bei leistungsorientierten Sportlern negativ auswirken kann. Oft nehmen Vegetarier zu wenig Proteine, Vitamin B12 oder auch L-Carnitin und Eisen auf. Diese sollte man während eines Wettkampfes, bei lang andauernder Belastung oder bei hoher Belastungsdichte via Nahrungsergänzungsmittel zuführen.

um die Nahrung zu verarbeiten. Den tierischen Anteil in der Ernährung sollte man also stufenweise – über mehrere Wochen oder sogar Monate – verringern.

NÄHRSTOFFE

Was ist wo drin?

Nährstoff	empf. Tageszufuhr für Sportler	Hauptfunktion	Lebensmittel (Vorkommen pro 100 Gramm)	vegetarische Alternative (Vorkommen pro 100 Gramm)
Eiweiß	1,2-1,4 g pro kg Körpergewicht	Muskelaufbau; Immunsystem	Vollei (13g; B.W.* 100) Rind (19g; B.W. 96)	Soja (37g; B.W. 84) Grünalgen (10-26g; B.W. 81)
Eisen	20-25 mg	Sauerstoffverwertung; Blutkörperchenbildung	Leber (22g)	Hefe (17g) Kakao (12g)
Vitamin B12	5-6 µg	Zellbildung; Bildung roter Blutkörperchen	Leber (30µg) Muskelfleisch (2-3µg)	milchsaure Gemüse (Weißkohl, Gurken, Dill) (10-70µg)
L-Carnitin	50-100 mg	Fettstoffwechsel	Schaf (210mg) Lamm (80mg)	Hefe (2,4mg) Avocado (1,3mg)
Calcium	1.800-2.000 mg	Bildung von Knochen- und Zahnschubstanz; Muskelkontraktion	Sprotten (1.700 mg) Sojamehl (195mg)	Parmesan (1.290mg)

*Biologische Wertigkeit (B.W.): gibt an, wieviel Gramm Körpereiwweiß aus 100 Gramm des jeweiligen Nahrungseiwweißes aufgebaut werden können