

STÄRKER, SCHNELLER UND ERFOLGREICHER DANK DER RICHTIGEN ERNÄHRUNG!?

Rohe Eier, eine Ovomaltine oder Wein kurz vor einem Wettkampf zu sich zu nehmen, ist für die meisten Spitzensportlerinnen im 21. Jahrhundert undenkbar. Wie ernähren sich Weltklasseathletinnen, um am Tag X bestmöglich performen zu können?

Stefanie Barmet
über Ernährung



Selina Rutz-Büchel (selinarutzbuechel.ch)



Sophie Hediger (Swiss Ski)



Lia Wälti (Keystone)

«Heute weiss man, welches die richtigen Nährstoffe sind, die es braucht, um Höchstleistungen zu erbringen», erklärt Dr. Joëlle Flück, Fachexpertin für Sporternährung. Sie betont jedoch, dass es die ideale Sporternährung so nicht gebe. «In der Ernährungsberatung werden personalisierte Empfehlungen abgegeben, wobei die individuelle, sportartbezogene Situation mit allen Aspekten wie Umfeld, Trainingsaufwand, Beruf sowie physische, psychische und medizinische Faktoren in die Analyse miteinbezogen werden.»

Im Laufbereich ist das Körpergewicht relevanter als beispielsweise im Fussball. «Jedes Kilogramm trägt man mit. Gleichzeitig verbrennt man in Laufdisziplinen viel und muss dementsprechend genug essen. Es ist jedoch von Vorteil, wenn man am Wettkampf etwas leichter ist als in der Aufbauphase», erklärt die 800-Meter-Läuferin Selina Rutz-Büchel. Deshalb achtet die Schweizer Rekordhalterin darauf, während der Wettkampfphase nicht zu viel Süsses und Fettiges zu essen. «Nach der Saison geniesse ich es dafür umso mehr.» Die 30-Jährige, welche einen eigenen Garten besitzt, isst und kocht sehr gerne und probiert öfters neue Rezepte aus. «Mir ist es wichtig, mit möglichst lokalen und qualitativ hochwertigen Produkten zu kochen.» Am Wettkampftag nimmt sie bewusst leicht verdauliche Lebensmittel zu sich. Nach harten Trainings und insbesondere auch an internationalen Grossanlässen, an denen innerhalb von wenigen Tagen mehrere Rennen stattfinden, achtet sie darauf, möglichst zeitnah an die Belastung zu essen und dem Körper die wichtigsten Nährstoffe zuzuführen.

Gemüse als Hauptnahrungsmittel – Fleisch als Beilage

Auch die 22-jährige Snowboardcrosserin Sophie Hediger legt Wert auf die Herkunft der verwendeten Lebensmittel und achtet darauf, dass die zum Kochen verwendeten Lebensmittel nicht in zu viel Verpackung daherkommen. «Insbesondere beim Fleisch, das ich fast täglich zu mir nehme, und bei den Milchprodukten setze ich auf regionale Produkte aus der Schweiz. Ich mag Essen am liebsten so, wie es in der Natur wächst, mit möglichst wenig Zusätzen und Chemie.» Ihr Körper reagiere in Form einer Gewichtszunahme oder müden Muskeln, wenn sie über einen gewissen Zeitraum nicht auf die Ernährung achte. «Eine ausgewogene und gesunde Ernährung, die auf mich abgestimmt ist, fördert meine Leistung und sorgt auch für eine schnellere Regeneration», sagt sie. In ihrer Sportart gilt es bezüglich Körpergewichts die richtige Balance zu finden. «Man sollte immer in der Lage sein, sein eigenes Körpergewicht auf dem Snowboard gut bewegen zu können.» Die Hauptmahlzeiten der aktuellen Nummer 1 im Land bestehen vor allem aus Gemüse – Fleisch ist Beilage. Nach dem Krafttraining nimmt die Fruchtliebhaberin einen Proteinshake zu sich, nach Ausdauerleistungen einen Recovery-Shake, der neben Proteinen auch Kohlenhydrate enthält. Dazu kommen Nahrungsergänzungsmittel wie Vitamin D, Zink und Vitamin C.

Erfahrener geworden

Lia Wälti, die seit 2018 bei Arsenal Fussball spielt und Captain der Frauen-Nationalmannschaft ist, ernährt sich sehr bewusst und abwechslungsreich sowie reich an Kohlenhydraten und Proteinen. «Die letzten 24 Stunden vor dem Spiel sind sehr entscheidend. Vor den Einsätzen nehme ich mehr Kohlenhydrate zu mir, schlechte Erfahrungen habe ich hingegen mit Joghurt und Salat gemacht. Darauf verzichte ich am Spieltag nun konsequent.» Im Winter supplementiert die 28-Jährige Vitamin D, ab und an etwas Magnesium und nach besonders harten Spielen oder Trainings trinkt sie auch mal einen Proteinshake. Vierteljährlich werden im Verein Fettmessungen durchgeführt, die Resultate werden anschliessend mit einer Ernährungsberaterin besprochen. «Ich koche viel lieber und abwechslungsreicher als früher. Ich habe gemerkt, was mein Körper am besten verträgt, und bin auch in dieser Hinsicht im Lauf der Karriere erfahrener geworden», sagt die gebürtige Langnauerin.

Auch Sophie Hediger hat sich im Laufe der Professionalisierung immer stärker mit dem Aspekt Ernährung beschäftigt. «Ich habe begonnen, mich mehr mit den verschiedenen Lebensmitteln auseinanderzusetzen, und angefangen, meine Erkenntnisse im Alltag umzusetzen.» Einmal pro Jahr sucht sie die Ernährungsberatung auf und macht eine Messung der Körperzusammensetzung, um zu sehen, wie sich ihr Körper entwickelt hat.