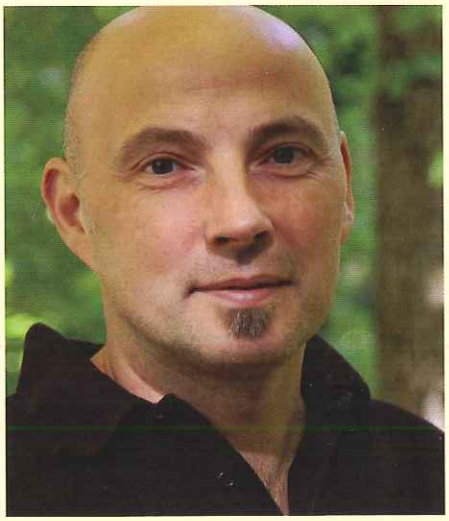
Sporternährung und CF

Von Frank Hellmond, Diplom Oecotrophologe und im Arbeitskreis Ernährung des Muko e.V. und Gabriel Torbahn, Bsc. Ernährungs- und Versorgungsmanagement



Frank Hellmond

Ausreichend Bewegung und Sport fördern die Gesundheit, weshalb viele Menschen Sport und Bewegung in ihren Alltag integrieren. Die Beliebtheit von Trendsportarten, wie z. B. verschiedene Disziplinen im Mountainbikebereich, tragen dazu bei.

Lange war der einheitliche Konsens unter Therapeuten und Ärzten, dass zusätzliche Belastungen bei CF, z. B. durch Sport, das Fortschreiten der Erkrankung negativ beeinflussen. Aktuelle Studien der letzten Jahre zeigen jedoch, dass sportliche Aktivität bei CF dazu beitragen kann, positiv auf den Krankheitsverlauf zu wirken (Stoffwechselverbesserung, Verlangsamung des Lungenfunktionsverlustes, etc.). So kann intensive sportliche Aktivität Physiotherapie sinnvoll ergänzen und teilweise sogar ersetzen, ohne dass negative Auswirkungen eintreten. Wichtig ist jedoch, mit der zuständigen CF-Ambulanz und den behandelnden Ärzten die Sportart und den Umfang der wöchentlichen Belastung abzuklären.

Sport treibende CF-PatientInnen sollten jedoch unbedingt bezüglich der Ernährung einige Aspekte berücksichtigen, um die positiven Effekte des Trainings nachhaltig zu unterstützen. Im folgenden Artikel werden die wichtigsten dieser Aspekte kurz dargestellt. Die Empfehlungen richten sich an Sport treibende im Bereich des Breitensports (2-4 Stunden Training / Woche).

CF-Ernährungsempfehlungen

Für sportlich aktive CF-PatientInnen gelten zunächst grundlegend die Ernährungsempfehlungen für CF, also eine bedarfsangepasste und ausgewogene Ernährung, mit einer sowohl hohen Flüssigkeits- und Kochsalzzufuhr, als auch durch Lebensmittel mit einer hohen Nährstoff- und Energiedichte.

Um die zusätzliche körperliche Aktivität und den damit verbundenen Mehrverbrauch an Energie und Nährstoffen auszugleichen, bedarf es einer an die Belastung angelehnten Ernährung.

Energiezufuhr

Um bei einer Steigerung der körperlichen Aktivität eine Gewichtsabnahme zu verhindern, sollte der erhöhte Energieverbrauch durch eine erhöhte Energiezufuhr ausgeglichen werden.

Vor der Belastung: Bei sehr intensiven Belastungen (z. B. im Ausdauersport, Joggen, Nordic Walking, Radsport, etc.) sollte ca. 3 Stunden vorher eine kohlenhydratreiche, mit Fett angereicherte Mahlzeit eingenommen werden. Etwa 1 Stunde vor der Belastung ist der Verzehr eines „kleinen Snacks", z. B. kleine Portion Müsli, Müsliriegel, Banane oder Weißbrot mit Marmelade, zu empfehlen.

Nach der Belastung: Aufgrund des höheren Energieverbrauchs während und nach der Belastung sollten v. a. die Kohlenhydratspeicher wieder aufgefüllt werden. Hier bieten sich direkt nach der Belastung kohlenhydratreiche Getränke (Fruchtsaft, Verhältnis Saft zu Wasser 1:1) an. In den nächsten Stunden sind Mahlzeiten z. B. Nudel- oder Reismahlzeiten, am besten angereichert mit Oliven- und Rapsöl, weitere Energiequellen.

Flüssigkeitszufuhr

Durch das bei vielen CF-PatientInnen fehlende Durstempfinden ist es für die Betroffenen besonders wichtig, während und nach der Belastung auf eine hohe und angemessene Trinkmenge zu achten. An Tagen mit Trainingseinheiten sollten daher ca. 3 Liter, an heißen Tagen sogar über 3 Liter getrunken werden. Optimal sind während und nach der Belastung Getränke mit einem Gehalt an Kohlenhydraten und Kochsalz, z. B. verdünnte Fruchtsäfte. Das Verhältnis Saft zu Wasser sollte 1:3 während des Trainings und 1:1 vor und nach dem Training betragen.

Gabriel Torbahn

Bei Sporteinheiten, die länger als 30 min betragen, wird empfohlen, alle 15-20 min 150-350 ml zu trinken.

Die im Marketing-Sportbereich angebotenen „Sportgetränke" haben laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) keinen, auf den Trainingseffekt bezogenen, Vorteil im Breitensport.

Elektrolyt-/ Mineralstoffzufuhr

Mit 6-9 g NaCl (= Kochsalz) ist eine ausreichende und sogar erhöhte Versorgung mit Natrium und Chlorid gewährleistet. Bei Trainingseinheiten in unseren Breitengraden wird über die herkömmliche Nahrungsaufnahme genügend NaCl aufgenommen, um den durch den Sport bedingten erhöhten Verlust wieder auszugleichen. An Trainingstagen sollte man sich dennoch an eher ca. 9 g Kochsalz orientieren und dies z. B. durch eine Anreicherung bei verdünnten Säften erreichen (eine zusätzliche Prise im Getränk).