**Ernährung in der Lauftherapie**

An dieser Stelle soll nicht auf die Ernährungsphysiologie und umfangreich in zahlreichen Büchern und Broschüren schon beschriebenen Ernährungsweisen eingegangen werden. Im Internet finden sich unzählige Seiten, welche sich mit gesunder Ernährung beschäftigen. Zu empfehlen sind in erster Linie nicht kommerziell ausgerichtete Seiten (Internetseiten der Krankenkassen, der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, dem Verband für unabhängige Gesundheitsberatung Deutschland e.V.). Es sollen hier jedoch einige grundlegende Hinweise in Sachen Ernährung besprochen werden. Gewichtsprobleme und Essstörungen sind weit verbreitet und nehmen in der Lauftherapie ein breites Spektrum an Klientel ein. Über die bei der Lauftherapie erzielten Veränderungen der Lebensmodalitäten lassen sich direkt Veränderungen der Ernährungsweise bewirken. Allein der Gedanke daran, wann ich heute laufe, lässt überlegen, was und wie viel ich wann, vor und nach dem Training, zu mir nehme. Zudem werden Lerneffekte ungünstige Ernährungsweisen den Garaus machen. Eine Erbsensuppe mit Eisbein direkt vor dem Laufen zu sich genommen, wird beispielsweise das Vergnügen nicht steigern. Teilnehmer an Volksläufen oder Eliteläufer haben die Gewohnheiten vor Wettkämpfen oft so ausgeklügelt, dass gar nur selbst zubereitete Mischungen angewandt werden.

Wer seine Ernährung umstellen möchte, sollte zunächst eine Bestandsaufnahme machen und dokumentieren, wann er was und in welchen Mengen zu sich nimmt. Wer einen Schritt weiter gehen möchte, kann in einer Spalte die Befindlichkeit oder Beschwerden notieren. Wichtig hierbei: Alles notieren! Meist genügen einige Tage, um dann mit Hilfe von Ernährungsberatern an der eigenen Ernährung anzusetzen. Bei Ernährungsstörungen hilft jedoch selten die Kenntnis über eine gesunde Ernährung weiter. Hier sollte geprüft werden, ob weitergehende therapeutische Konzepte erforderlich sind.

**Wie sollte man sich ernähren?**

Gesund! Aber was ist damit gemeint? Vielleicht viele Körner und rohes Gemüse? Von Natur aus ist der Mensch ein Pflanzen- und Fleischfresser. Der Organismus ist so angelegt, dass sowohl pflanzliche als auch tierische Nahrung verarbeitet werden kann. Ernährt sich der Mensch ausschließlich von einer Sorte, kann es Probleme geben. Ein Veganer (Mensch, der nur Pflanzenkost zu sich nimmt) muss seine Nahrung sehr gut auswählen und entsprechend große Mengen verzehren, wenn er leistungsfähig bleiben will. Ein reiner Fleischesser wird andere Probleme bekommen, da er beispielsweise zu wenige Ballaststoffe aufnimmt. Wir haben heute die Möglichkeit, jede Küche auf der Welt in die eigene Ernährung zu integrieren. Der Genuss ist dabei sicher sehr wichtig, doch sollten wir uns auch fragen, welche Bedingungen zu dieser Art Küche geführt haben. Das Bauernfrühstück aus Bratkartoffeln, Ei und Speck hat für den früher auf dem Feld arbeitenden Bauern eine Notwendigkeit dargestellt, für den vor einem Computer arbeitenden Menschen ist diese geballte Energiezufuhr nicht vonnöten. Der italienische Bauer hat die vielen Kohlenhydrate aus der Pasta verbrannt, während der vor dem Fernsehen sitzende Mensch die Energie auf den Hüften speichert.

**Exkurs: Nahrungsmittelindustrie**

Teile der Nahrungsmittelindustrie liefern uns in Form von Fertigprodukten geschmacklich und optisch auf den hungrigen Menschen abgestimmte Energiebomben, die, vielleicht noch angereichert mit „Vitalstoffen“, ernährungsphysiologisch Sinn machen, dennoch uns von der natürlichen Ernährung fortführen und manipulieren. Durch Geschmacksverstärker, Verpackung, Duftstoffe, Farbstoffe und Aufmachung werden wir nicht nur zum Kauf animiert, sondern werden auch unsere Sinne beeinflusst. Erdbeer-marmelade mit natürlichen und naturidentischen Aromen, steht auf der Verpackung. Kaum ein Produkt, was ohne Zusatzstoffe auf den Tisch kommt. Ein Ziel der Industrie ist die Verkaufsoptimierung, doch bei dem Verbraucher führt dies oft zur übermäßigen Zufuhr an Energie. Ein Beispiel hierfür ist die Chips tüte, die erst aus der Hand im Mülleimer landet, wenn sie leergegessen wurde. Trotz allem Über-angebot an Nahrung sind Fehl-ernährungen in Deutschland keine Seltenheit. Die Zahl der ernährungsbedingten Krankheiten und die Anzahl der Übergewichtigen beweisen, dass gerade im Überflusszeitalter die Abstimmung der Ernährung hin auf eine gesunde Ausgewogenheit nicht einfach ist.

**Ernährungsfehler zusammengefasst:**

Wir essen zu viel, zu fett, zu energiereich, zu ballaststoffarm, pro Mahlzeit zu viel, zu vitaminarm, zu arm an Mineralien und Spurenelementen, zu viele Süßprodukte und hochkalorische Getränke, einschließlich Alkoholika.

Zahlreiche Diäten, Ernährungsrichtungen und Schulen versuchen die Fehler zu korrigieren. Oftmals werden hier jedoch nur kurzfriste Ziele wie eine schnelle Gewichtsminderung verfolgt. So zeigt die Waage schnell weniger Gewicht an, wenn ich dem Körper zwei Tage kein Zucker zuführe und die Zuckerreserven aus Leber und Muskulatur aufbrauche, da hiermit auch das gebundene Wasser, aber kein Gramm Fett, verschwindet. An dieser Stelle soll nicht ausführlich auf das Gewichtsmanagement eingegangen werden, doch grundlegend drei Dinge angesprochen werden, die eine langfristige Gewichtskonstanz aufrechterhalten können:

**Änderung der Nahrung hin zu „gesünderem“ Essen**

Kein einziges Nahrungsmittel auf der Welt würde ich spontan auf die Negativliste setzen wollen. Doch eine ausgewogene Ernährung bedingt, dass die Menge des einzelnen Nahrungsteiles erst bestimmt, wann eine schädliche Wirkung eintritt. Es wäre an dieser Stelle also falsch, mit „verbotenen“ Speisen aufzulisten. Selbst Zucker soll nicht generell verteufelt werden, ist er doch aus medizinischer Sicht sogar bei Typ I Diabetikern bei Unterzuckerungen therapeutisch wirksam. Dennoch ist der ständige Drang nach Zucker ein Trigger für das Belohnungssystem unseres Gehirns, welches wieder mit neuem Drang nach Zucker reagiert. Von der Vorstellung dass Fett uns fett macht, sollten wir uns verabschieden. Es ist keine gute Strategie immer beim Fett zu sparen und dies mit verschiedenen Lightprodukten zu kompensieren. Fett sättigt, ist zudem Geschmacksträger und für das Gehirn lebenswichtig. Viele Lightprodukte geben nur ein kurzes Sättigungsgefühl. Die erste Mahlzeit, die wir zu uns nehmen, ist das Frühstück, und hier können wir gleich bestimmen, wie die Nahrungsaufnahme über den weiteren Tag verläuft. Testen sie, wie es sich anfühlt, wenn sie zum Frühstück Cornflakes mit Milch und Zucker essen oder einen Joghurt mit 10 Prozent Fett und Nüssen. Studien haben bewiesen, dass die Cornflakesvariante eine viel größere Nahrungsaufnahme zur Mittagszeit zur Folge hat als die Joghurt-Nuss-Variante.

Die optimale Ernährung kann es heute wie früher nicht geben. Wir sollten daher nicht irgendeiner Ernährungsrichtung nachgehen, und diese vehement verfolgen, **egal was gerade „in“ ist**, oder Monodiäten praktizieren. Der Speiseplan sollte abwechslungs-reich, schmackhaft und vollwertig, also möglichst mit naturbelassenen Nahrungsmitteln bestellt werden. Auch das Verhältnis von Eiweiß, Fett zu Kohlenhydraten sollte nicht ständig zu einer Kategorie gerichtet werden. Auch ist es gut, dem Körper selbst mal Ruhe zu gönnen und ihn nicht ständig mit Nahrung zum Ausstoß von Insulin zu zwingen.

**Änderung des Bewegungsmusters hin zu mehr sportlicher muskulärer Betätigung**. Wer mehr Energie verbrauchen will, muss zunächst die Grundlage dafür schaffen. So wie ein großer Motor mehr Benzin benötigt, ist die Grundlage des Energieverbauchs beim Menschen von der Muskelarbeit abhängig. Wer kaum Muskelmasse hat, muss also zunächst durch Training diese Verbrennungsfabrik aufbauen. Trainer können bei der Wahl der richtigen Balance aus Kraft- und Ausdauersport behilflich sein.

**Änderung des Essverhaltens.** Dies ist der wichtigste Punkt: Bewusstsein über die persönlichen Zusammenhänge seiner Ernährung erlangen und die Kraft und den Mut leben, diese Erkenntnisse in den Alltag zu integrieren. Es geht darum, sich in der richtigen Weise bei jeder Mahlzeit satt zu essen unter der Kenntnis, dass unterschiedliche Nahrung unser Belohnungssystem beeinflusst. Kaufen sie nie spontan und hungrig ein, da das Belohnungssystem unseres Gehirns den Einkauf mitbestimmt. Machen sie sich vorher eine Einkaufsliste und bevorzugen sie natürliche Rohwaren. Wenn sie auf Süßigkeiten nicht verzichten können, genehmigen sie sich diese, jedoch nur bis 30 Minuten nach einer Hauptmahlzeit. Essen sie nur an bestimmten Orten, nicht auf der Straße oder im Auto zwischendurch.

Bei erheblichen Störungen des Essverhaltens reicht es oft nicht aus, einen Ratgeber zu studieren, sondern es ist oft hilfreicher, einen Coach oder gar Therapeuten, zum Beispiel Hypnotherapeuten, mit in den Prozess einzubeziehen.

Im Folgenden eine Liste mit nützlichen Tipps für eine an das Laufen angepasste Ernährung:

1. **Gute Nährstoffzusammensetzung bei der Gesamtenergiezufuhr**:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Zu empfehlen | Im Vergleich Normalbevölkerung |
| Kohlenhydrate | 55-60% | 48% |
| Eiweiß | 10-15% | 10% |
| Fett | 20-30% | 42% |

Kohlenhydratreiche Kost erhöht den Glykogengehalt im Muskel und damit die Belastbarkeit im Ausdauertest.

1. **Ergänzung der Eiweißwertigkeit durch Nahrungsmittelkombination**
* Getreide mit Milch und Milchprodukten
* Getreide mit Hülsenfrüchten
* Getreide mit Eiern
* Kartoffeln mit Ei, Milch und Milchprodukten
1. **Fettverzehr**
* Vermeidung von gehärteten Fetten
* Verwendung von Ölsorten mit Linolsäure (Keimöle wie Sonnenblume, Soja)
* Versteckte Fette meiden (Backwaren, Fertiggerichte)
* Empfehlungen der Ernährung bei Fettstoffwechselstörungen beachten (cholesterinsenkende Fette mit viel Linolsäure)
1. **Kohlenhydrate**
* Keine oder nur wenige Einfachzucker (Süßwaren, Limonaden) sondern
* Mehrfachzucker (Getreide/Getreideprodukte) bevorzugen
1. **Eiweiß**
	* Verwendung von pflanzlichen und tierischen Eiweißen
	* Ca. 1 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag
2. **Vitamine und Mineralstoffe**
	* Nimmt der Mensch in der Regel mit der Nahrung genügend auf
	* Obst
	* Gemüse, saisongerichtet
	* Bei Mangelsituationen: Gezielte Substitution nach Arztanweisung
3. **Ballaststoffe**
	* Vollkornprodukte, backen mit Vollkornmehlen
	* Obst und Gemüse
4. **Trinken**
	* Mineralwasser
	* Schorlen (Mischung aus Säften und Mineralwasser im Verhältnis 1:1 bis 1:4)
	* Meiden von Alkohol (wirkt gegen die Regeneration, „leere“ Kalorien)
	* Oft kleine Portionen von 200 ml trinken
	* Nicht zu kalt trinken
	* Milch: Fettarm (unter 0,5%)
	* Bei warmen Temperaturen beim Training alle 15 bis 20 Minuten 150 ml trinken
5. **Wann wie viel zu den Mahlzeiten**
	* Frühstück: 25%
	* 2 weitere Mahlzeiten von etwa 30% mittags und abends
	* Zwischenmahlzeiten: 10% keine hochkalorischen Produkte
	* 2 bis 4 Stunden vor dem Laufen nichts essen und weniger trinken
6. **Tellermodell:**

Eine einfache Methode für eine ausgewogene Zusammensetzung der Mahlzeit bietet das Tellermodell:

40% des Tellers sind demnach mit Gemüse zu füllen, 35% mit Stärkebeilagen wie Reis, Nudeln, Kartoffeln oder auch Hülsenfrüchten und 25% mit Eiweißquellen wie Fleisch, Fisch, Geflügel oder Eier. Steigt der Energiebedarf durch körperliches Training, wird der Stärkeanteil gegenüber dem Gemüseanteil auf bis zu 50% erhöht.

Vor dem Laufen sollte man zwei bis vier Stunden nichts mehr essen und die Trinkmenge reduzieren, weil die Verdauungsarbeit sehr viel Blut benötigt. Wird eine ausdauernde große Muskelbeanspruchung wie das Laufen direkt nach einer Mahlzeit betrieben, ist die Folge eine unzureichende Blutversorgung der Verdauungsorgane, weil die Muskeln das begrenzte Blutangebot dem Verdauungssystem entziehen. Unwohlsein bis hin zu bedenklichen Kreislaufsituationen kann die Folge sein.

Es eignen sich nicht alle Nahrungsmittel **vor dem Laufen**. Ausdauersportler meiden bewusst einige Nahrungsmittel vor dem Sport, da quälende Speisen das Trainingsprogramm und damit die Freude am Laufen stören können. Die nachfolgende Liste enthält Beispiele der Nahrungsmittel, welche eher gut verträglich sind (grün) und welche eher vor dem Laufen zu meiden sind (rot).

**Brot**

* Feine Vollkornprodukte und Brötchen, Mischbrot, Knäckebrot, Grahambrot, Toastbrot
* Frisches Brot, sehr grobes Vollkornbrot

**Backwaren**

* Biskuit, Zwieback, Honigkuchen, Reiskuchen, Früchtebrot ohne Nüsse
* Frische und fettreiche Backwaren wie zum Beispiel Blätterteig, Pasteten, in Fett Ausgebackenes

**Kartoffeln**

* Gekochte Kartoffeln, Kartoffelpüree, Kartoffelklöße aus gekochten Kartoffeln, fettarme Kartoffelgerichte
* Kartoffelsalat mit fetthaltiger Majonäse, stark geröstete Bratkartoffeln, Kartoffelpuffer, Chips, Pommes frites

**Nährmittel**

* Reis, Nudeln, Gries, Vollkornflocken aus Hafer oder Weizen
* Nährmittel in fettreicher und stark gewürzter Zubereitung

**Zucker**

* Bienenhonig, Mehrfachzucker, z.B. Getreide-Honig-Riegel
* Traubenzucker, Süßigkeiten aller Art

**Suppen und Saucen:**

* Fettarme Gemüsebrühen und Instantsuppen
* Fette Brühe, Majonäsen und Mehlschwitzen

**Salat, Gemüse:**

* Kopfsalat, Chinakohl, Tomaten, junge Erbsen, Möhren, Spargel, Broccoli, Blumenkohl, Schwarzwurzeln
* Gurkensalat, Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen), grobe Kohlarten, Zwiebeln

**Obst:**

* Birnen und Äpfel (evtl. Geschält), Nektarinen, Aprikosen, Orangen, Kompott, Apfelmus, Trockenfrüchte
* Unreifes Obst, rohes kernreiches Obst, zum Beispiel Pflaumen, Stachelbeeren, Johannisbeeren

**Fleisch, Fisch und Geflügel:**

* Mageres Fleisch in fettarmer Zubereitung, gedünstetes Fischfilet, gekochtes Geflügel
* Mettwurst, Bratwurst, Eisbein, paniert Gebratenes, Fischkonserven, alle fettreichen Fleischsorten, insbesondere Schweinefleisch

**Milch und Milchprodukte:**

* Fettarme Milch, Joghurt, Speisequark bis 20% Fett i.Tr., Hartkäse bis 30% Fett i.Tr.
* Stark gewürzte und fettreiche Käsesorten

**Aufschnitt:**

* Knochenschinken ohne Fettrand, Corned Beef, Geflügelwurst, magere Wurstsorten
* Jede Wurst mit hohem Fettgehalt, insbesondere Salami, Cervelatwurst, Teewurst

**Eierspeisen:**

* Weiche Eier, Eierstich, leicht überbacken, z.B. im Auflauf, ohne Fett gestocktes Rührei
* Hartgekochte Eier, Eiersalat

Einige Beispiele und Hinweise für die Verweildauer von Speisen im Magen (lange im Magen liegende Speisen sind dem Lauftraining zu meiden):

* Kohlenhydrate verbleiben kürzer als Eiweiß kürzer als Fett im Magen
* Pflanzliche Nahrungsmittel verbleiben kürzer als tierische Nahrungsmittel im Magen
* Gut durchspeichelte Nahrung verlässt schneller als grob zerkaute Nahrung den Magen: genügend Zeit nehmen beim Essen und gut kauen
* Konzentrierte Süßspeisen verzögern die Magenentleerung, bei Getränken ist ein 5 prozentiger Zuckeranteil ideal
* Psychische Faktoren können die Magen/Darmpassage beschleunigen (Aufregung) bzw. verzögern (zum Bsp. depressive Stimmungen). Dies gilt auch für viele Medikamente.
* Getränke möglichst körperwarm verzehren, zu kalte Getränke verursachen oft krampfartige Beschwerden

**Nahrungsergänzung**

Die zusätzliche Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln wie Vitaminen, Mineralstoffen oder Spezialzubereitungen in Form von Eiweiß- und Kohlenhydratprodukten ist im Rahmen des therapeutischen Laufens nicht erforderlich. Ausnahmen bilden Mangelzustände, die vielleicht auch ohne das Lauftraining bestehen und durch Belastungen vermehrt werden, wie zum Beispiel ein Magnesiummangel recht häufig auftreten kann. Ein Zeichen können nächtliche Muskelkrämpfe sein. Die Ursache hierfür kann aber auch schlicht ein Flüssigkeitsmangel sein. Vorbeugend kann bei warmen Temperaturen eine zusätzliche Zufuhr von Magnesium sinnvoll sein. Achten sie jedoch auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und wählen sie Mineralwässer mit entsprechendem Gehalt an Mineralien, vor allem Natriumhydrogencarbonat, Magnesium (um 100mg pro Liter) und Calcium. Frauen sollten ihren Eisen – bzw. Hämoglobinwert im Normbereich wissen und bei Bedarf regelmäßig eine Eisenkur nach Absprache mit dem Arzt durchführen. Sollte der Verdacht auf einen isolierten Mangel einer Substanz vorliegen, ist der Ausgleich ebenfalls mit dem Arzt angeraten zu besprechen. Die Regulation des Vitamin- und Mineralhaushaltes ist sehr kompliziert und noch gar nicht in alle Einzelheiten genau erforscht. Die Aufnahme der Stoffe im Darm beispielsweise wird durch viele Faktoren bedingt, weshalb es fraglich ist, ob bei der Zufuhr von Komplexprodukten dem Körper diese Substanzen auch wirklich nutzen.

Leistungssportler können ihre Leistung sicher durch eine optimierte Ernährung beeinflussen, indem beispielsweise zum richtigen Zeitpunkt nach dem Training die Nährstoffzufuhr mit Aminosäuren und Kohlenhydraten erfolgt, was die Regeneration verkürzen kann. Hier kann die Anwendung von definierten Produkten hilfreich sein. Der Energieverbrauch im Breitensportbereich ist jedoch nicht in dem Masse erhöht, dass eine normale Ernährung den Ausgleich an Nährstoffen nicht erzielen könnte.

Die Verweildauer verschiedener Speisen im Magen:

|  |  |
| --- | --- |
| Reis, gekochter Fisch, gekochte Milch, weiches Ei | 1 bis 2 Stunden |
| Brötchen, Rührei, Sahne, Kartoffeln | 2 bis 3 Stunden |
| Geflügel (gekocht), Schinken, Beefsteak, Spinat, Schwarzbrot, Bratkartoffeln | 3 bis 4 Stunden |
| Kalbsbraten, Rindfleisch, Erbsen, Linsen, Schnittbohnen | 4 bis 5 Stunden |
| Geflügel (gebraten) Schweinefleisch, Pilze, Speck, Heringssalat | 5 bis 7 Stunden |
| Ölsardinen, Gänsebraten, Grünkohl | 8 bis 9 Stunden |

(nach Donath/Schüler)