



Bei Temperaturen um den Gefrierpunkt ist der Körper stark gefordert – entsprechend wichtig ist die passende Ernährung

## CLEVER ESSEN, GESUND BLEIBEN!

Sport-Ernährung im Winter: Warum es sinnvoll ist, den Speiseplan anzupassen

Prototypische Rennradfahrer sehen sich gerne als Asketen: Maßvolle, plangenaue Ernährung und Verzicht gehören zum Trainingsalltag. Zumindest im Sommer. Im Winter gelten jedoch andere Gesetze: Kaltes Wetter erhöht grundsätzlich den täglichen Kalorienbedarf, und bei Outdoor-Training wendet der Körper bis zu einem Fünftel der Energie allein zum Erwärmen der eingeatmeten Luft auf. Die Körpertemperatur sinkt, die Lust auf eine warme Mahlzeit steigt. Und als Reserve bei klassischen Winterkrankheiten wie Erkältung und Grippe darf es ohnehin lieber ein Kilogramm mehr auf den Hüften sein als eines zu wenig.

Muss man sich als Sportler im Winter demnach anders ernähren als im Sommer? „Der Bedarf an Nährstoffen orientiert sich nicht an den Jahreszeiten. Nur das Angebot an frischem Obst und Gemüse verändert sich“, sagt die Diplom-Oecotrophologin Julia Zichner und rät zu frischen Produkten, viel Gemüse und Obst und einer abwechslungsreichen Ernährung. Einzig Vitamin D hält die Ernährungsexpertin als Nahrungsergänzungsmittel während des Winters für sinnvoll. „Im Winter sind wir auf unsere im Sommer gesammelten Vorräte an Vitamin D angewiesen, und alleine mit der regulären Nahrungsaufnahme kann man bei einem Defizit hier nicht

nachsteuern“, erklärt Zichner. Egal, ob als Kapsel, Pulver oder Flüssigkeit – die Menge des Vitamins sollte immer dem individuellen Bedarf angepasst werden, sonst scheidet der Körper überschüssige Mengen einfach aus. Entsprechend lohnt die



**JULIA ZICHER**  
Diplom-Oecotrophologin  
und Hobbyradsportlerin

Rücksprache mit Hausarzt oder Trainer. Auch Vitamin C und Zink werden oft als Wundermittel im Winter angepriesen. „Größere Mengen an Vitamin C und Zink einzunehmen, kann den Körper bei einer sich ankündigenden Erkältung unterstützen, ist aber kein Schutz vor Erkrankungen“, erläutert Julia Zichner.

Sowohl beim Ernährungsplan als auch bei der Einnahme von Supplementen spielt die Mischung eine entscheidende Rolle, denn einige Vitamine und

Mineralstoffe wirken im Team effizienter: Vitamin C unterstützt die Aufnahme von Eisen aus dem Darm ins Blut, Vitamin D die Aufnahme von Kalzium. „Entscheidend ist auch, was sonst noch im Magen ist, denn das beeinflusst die Aufnahmefähigkeit immer“, erklärt Zichner. Auch die Zubereitung spielt eine Rolle: Wer Hülsenfrüchte einweicht, erleichtert es dem Körper, Zink aufzunehmen. Langes Kochen hingegen führt oft zu einem Verlust der Nährstoffe, etwa bei Grünkohl.

### Die 5 wichtigsten Mikronährstoffe im Winter

Es braucht keine exotischen Superfoods, um im Winter gesund zu bleiben. Eine kleine Übersicht ganzjährig verfügbarer Nahrungsmittel, die wichtige Mineral- und Ballaststoffe liefern:

- **Antioxidantien (Vitamine C und E, Beta-Carotin)** Rotkohl, Rosenkohl, rote Paprika, Sanddorn, Petersilie, Kohlrabi > **stärken das Immunsystem, helfen bei der Regeneration**
- **B-Vitamine** Bohnen, Reis, Nüsse, Öl, Eier > **fördern den Energiestoffwechsel**
- **Eisen** Hülsenfrüchte, Fleisch, getrocknete Aprikosen, Rucola, Spinat, Grünkohl > **unterstützt den Sauerstofftransport, hilft der Zellerneuerung**
- **Kalzium** Brokkoli, Milch, Grünkohl > **baut Muskeln und Knochen auf**
- **Zink** Fleisch, Eier, Käse, Linsen, Haferflocken, Kürbiskerne > **stärkt das Immunsystem, fördert den Energiestoffwechsel**



**Vitamin-Bombe** Bereits 25 Gramm rote Paprika decken den Tagesbedarf an Vitamin C