



**Julia Zichner** studierte Oecotrophologie an der Hochschule Fulda und ist seit über 25 Jahren selbst ambitionierte Läuferin und Radsportlerin. Mit ihrem Unternehmen fooducation berät sie verschiedene Sportlerinnen und Sportler in Ernährungsfragen.

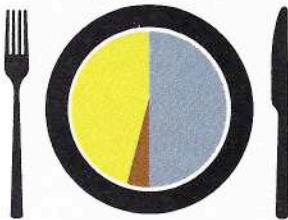
## Verteilung von Kohlenhydraten, Eiweiß & Ballaststoffen

 Kohlenhydrate  
 Eiweiß  
 Ballaststoffe  
 (z. B. Gemüse)

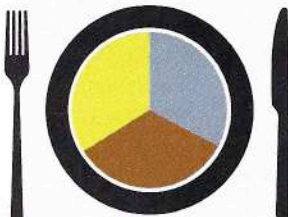
### Frühstück



### Mittagessen/ nach der Fahrt



### Abendessen



## ERNÄHRUNG IM TRAININGSLAGER

# „Manchmal helfen nur noch Süßigkeiten“



Wer viel trainiert, muss viel essen. Erst recht im Trainingslager – möchte man meinen. Ernährungsexpertin Julia Zichner erklärt, warum auch hier Qualität vor Quantität gilt.

TEXT | ERIC GUTGLÜCK



**Muss ich im Trainingslager meine Essgewohnheiten aus dem Alltag komplett umstellen?**

Der größte Unterschied besteht darin, dass im Trainingslager die Umfänge höher sind. Dadurch steigt der Energiebedarf, ich brauche also mehr Kalorien. Außerdem sind die Essenszeiten und die Verteilung der Mahlzeiten eine andere. Frühstück und Abendessen bleiben zwar als Hauptmahlzeiten bestehen – aber das klassische Mittagessen fällt oft aus, wenn ich noch unterwegs bin. Stattdessen wird dann mit einer Snack- und Zwischenmahlzeiten-Kette verpflegt. Wer erst um 16:30 Uhr vom Training zurückkommt und im Hotel ab 18 Uhr Abendessen bekommt, der braucht kein üppiges Mittagessen mehr, sondern nur eine kleine Regenerationsmahlzeit. Sporternährung ist immer Strategie, besonders im Trainingslager.

**Wie sieht denn diese Strategie in Bezug auf die Nährstoffe aus?**

Kohlenhydrate sind die Hauptquelle für die Leistung. Deshalb muss ich im Trainingslager – aber auch daheim während intensiver Trainingsphasen – darauf achten, die Speicher in der Muskulatur immer wieder aufzufüllen. Die Belastung im Trainingslager geht auch auf die Muskulatur, schließlich sind die Regenerationsphasen zwischen den Workouts eher kurz. Darum ist es wichtig, neben den Kohlenhydraten auch den Proteinanteil hoch zu halten. Etwa 1,5 Gramm Eiweiß je Kilogramm Körpergewicht sind pro Tag ein guter Anhaltspunkt. Ein 70 Kilogramm schwerer Sportler benötigt also

rund 110 Gramm, das entspricht etwa 15 Eiern, 380 Gramm Putenbrust oder 850 Gramm Magerquark – eine ganze Menge. Da Eiweiß sättigt, laufe ich bei einer unnötig hohen Aufnahme im Trainingslager Gefahr, dass ich meine Kohlenhydrate nicht mehr schaffe. Darunter würde dann wieder die Leistungsfähigkeit leiden. Und natürlich gehören gesunde Fette, Obst und Gemüse auf den Teller.

**Wer viele Wochenstunden abspult, belastet auch sein Immunsystem. Wie kann ich meine Immunabwehr über die Ernährung stärken?**

Frisches Obst und Gemüse sind natürlich gerade auch im Trainingslager sehr wichtig, vorzugsweise wenig verarbeitet. Man darf aber auch nicht vergessen, dass Antikörper aus Aminosäuren gebildet werden – darum trägt die Deckung des Eiweißbedarfs auch zum Schutz vor Infekten bei. Ist die Eiweißaufnahme nämlich zu gering, entsteht im Körper ein Konkurrenzverhalten – etwa, wenn sich Immunsystem und Muskulatur um das verfügbare Protein „streiten“. Ein weiterer „Immun-Killer“ ist Alkohol. Den lässt man im Trainingslager am besten weg.

**Wie finde ich am Hotelbüfett zwischen Würstchen, Speck und Backwaren die richtige Mahlzeit für mich?**

Fettige Speisen wie Croissants, Frittiertes oder Cremetorte sehen ja verlockend aus – die sollte man aber möglichst vermeiden. Sie liegen zu lange im Magen, bringen wenig Mikronährstoffe und haben eine schlechte Fettqualität. Dagegen sind Eier eine

gute Wahl, ob gekocht, als Rührei oder Omelett. Als Kohlenhydratquellen sind Brot oder Brötchen, Müsli und Porridge sehr gut. Am besten kombiniert man sein Frühstück, zum Beispiel mit einer Schale Müsli, einem Brötchen mit magerem Belag und etwas Ei. Dazu Joghurt mit Obst – schon hat man ausgewogen Energie für das Training. Abends hingegen sollte die Wahl auf Gemüse und Eiweiß fallen, zum Beispiel mageres Fleisch oder Fisch. Dazu gehören erneut Kohlenhydrate auf den Teller, damit Energie für den nächsten Tag getankt wird.

**Darf ich im Trainingslager trotzdem sündigen? Den Zucker verbrenne ich doch ohnehin wieder...**

Ich selbst esse im Trainingslager abends vor einer langen Tour gern ein paar Gummibärchen (lacht). So kann man noch mal einige Kohlenhydrate aufnehmen, die man vielleicht zum Abendessen neben Gemüse und Eiweiß nicht geschafft hat. Da ich den Zucker am nächsten Tag direkt wieder verwerte, wird mir das gesundheitlich keinen Nachteil bringen. Auch bei Hochleistungssportlern ist die Deckung des Energiebedarfs manchmal nur noch durch Süßigkeiten oder Gebäck möglich.

**Stichwort Gebäck: Wie viele Café-Stopps darf ich auf meiner Trainingsrunde einlegen?**

Etwa alle 2-2,5 Stunden kann man schon mal anhalten und einen Kaffee trinken, erst recht bei einer langen Grundlagentour. Auch ein Stück Kuchen ist gar nicht verkehrt. Ob ich einen Sportriegel esse oder ein Stück Quarkkuchen, der ja auch ordentlich Protein hat – das ist fast egal. Wer sich hingegen ein Stück Cremetorte gönnt, der könnte am nächsten Berg Probleme bekommen. Den Kuchen kann man auch direkt nach Ankunft am Hotel als erste Energiequelle für die Regeneration nutzen.

**Wie viel sollte ich an den Ruhetagen essen, wenn ich nur kurz im Sattel sitze bzw. gar nicht fahre?**

Ruhetage sollten genutzt werden, um das Kaloriendefizit der vergangenen Tage aufzufüllen. An den Belastungstagen ist es sehr schwer, den Energiebedarf 1:1 zu decken. Nicht jeder Körper kann im Trainingslager plötzlich 6000 Kilokalorien aufnehmen und verarbeiten, nur weil die gebraucht werden. Der Verdauungstrakt arbeitet nämlich langsamer, wenn ich stundenlang im Sattel sitze. Dadurch ist die Nährstoffaufnahme eingeschränkt. Somit brauche ich eine hohe Kalorien- und Nährstoffdichte in der Nahrung, um das Volumen möglichst gering zu halten. Der Ausgleich des Kalorienbedarfs wird vielleicht trotzdem nicht vollständig gelingen, aber so verringert sich wenigstens das Defizit. Zudem wahre ich die Chance, für den nächsten Dreierblock

**Auswahl am Büfett**

Nährstoffe je 100 g



**Naturjoghurt**

Kohlenhydrate: 5g  
Eiweiß: 3g Fett: 4g  
Ballaststoffe: 0g



**Haferflocken**

Kohlenhydrate: 68g  
Eiweiß: 13g Fett: 7g  
Ballaststoffe: 10g



**Ei**

Kohlenhydrate: 1g  
Eiweiß: 13g Fett: 11g  
Ballaststoffe: 0g



**Helle Brötchen**

Kohlenhydrate: 71g  
Eiweiß: 11g Fett: 1g  
Ballaststoffe: 4g



**Apfel**

Kohlenhydrate: 14g  
Eiweiß: 0g Fett: 0g  
Ballaststoffe: 2g



**Bananen**

Kohlenhydrate: 23g  
Eiweiß: 1g Fett: 0g  
Ballaststoffe: 3g



**Würstchen**

Kohlenhydrate: 2g  
Eiweiß: 12g Fett: 27g  
Ballaststoffe: 0g



**Speck**

Kohlenhydrate: 1g  
Eiweiß: 37g Fett: 42g  
Ballaststoffe: 0g



**Croissant**

Kohlenhydrate: 46g  
Eiweiß: 8g Fett: 21g  
Ballaststoffe: 3g

wieder genug Energie zu haben und meinen Trainingsplan durchzuziehen.

**Also ist das Trainingslager kein Ort für eine Diät?**

Das wäre sehr unklug und eine Qual für den Organismus, weil damit das Risiko eines Infekts ansteigt. Ich brauche mir im Trainingslager keine Diät vorzunehmen – ein Kaloriendefizit entsteht sowieso. Der Sport steht im Vordergrund, die überflüssigen Pfunde sollte man davor und danach angehen.

**Wie sieht denn die Ernährung unmittelbar vor und nach einem Trainingslager idealerweise aus?**

In der Theorie wäre es gut, in der Woche vor Anreise schon mal die Ernährung in Bezug auf Mengen und Nährstoffverteilung in Richtung Trainingslager umzustellen. Leider klappt das im Alltag aber sehr selten. Das ist auch nicht schlimm: Nach etwa zwei, drei Tagen im Trainingslager haben sich Magen und Verdauung angepasst, das geht sehr schnell. Da auch das Training vor Ort behutsam hochgefahren werden sollte, passt das gut zusammen. Wenn ich danach wieder zu Hause bin, muss ich auf jeden Fall den Zucker reduzieren. Da setzt die Tüte Gummibärchen am Abend eher auf den Hüften an, weil ich viel weniger Energie durch Sport umsetze.

**„Nicht jeder kann plötzlich 6000 Kilokalorien aufnehmen, nur weil sie gebraucht werden.“**

Julia Zichner

**Muss ich durch die große Belastung und eine fremde Lebensmittelqualität Magen-Darm-Probleme befürchten?**

In Europa ist das aufgrund ähnlicher Hygiene-gesetze normalerweise kein Thema. Je weiter ich aber reise und desto tropischer es wird, umso mehr sollte ich aufpassen. Probleme entstehen meist durch unterbrochene Kühlketten und eine andere Trinkwasserqualität. Wer sensible Lebensmittel wie Fleisch oder Fisch nur gegart zu sich nimmt und auf Obst zurückgreift, das man selbst noch schälen muss, ist auf der sicheren Seite. In Südeuropa ist auch das Leitungswasser stärker gechlort, was zu Durchfall führen kann und beim Kochen den Geschmack der Lebensmittel verändert. Wenn ich aus Geschmacksgründen zu wenig esse, fehlt mir schlicht die Energie. Da kann es sinnvoll sein, mit stillem Wasser aus dem Supermarkt zu kochen.