

ARAL-Magazin
Ausgabe 4/2000



Richtige Ernährung

Jeder weiß, dass Haxen mit Kraut oder ein üppiges „Manta-Frühstück“, bestehend aus Pommes rot-weiß und einer Dose Bier, nicht die ideale Nahrungsgrundlage für sportliche Höchstleistungen oder lange Motorradtouren sind. Dennoch locken am Wegesrand oft verführerische Angebote zur ausgedehnten Schlemmerpause. Einige Gedanken zum Ernährungsverhalten unterwegs helfen vielleicht dem einen oder anderen, seinen Speiseplan entsprechend zu überdenken.

Höchste Aufmerksamkeit gilt dem Flüssigkeitshaushalt: Viel trinken heißt die Devise. Viel bedeutet unter extremen Belastungen im Renntraining oder bei großer Hitze mindestens fünf Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht und Stunde. Ein 80-Kilo-Mensch muss dann jede Stunde 0,4 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Bei normalen Temperaturen sollten unterwegs 2,5 Liter pro Tag getrunken werden. Oben auf der Liste stehen Mineralwasser, verdünnte Fruchtsäfte oder Tee. Kaffee wird nicht zur Trinkmenge dazu gerechnet, da er dem

Körper mehr Wasser entzieht als zuführt.

Im Idealfall bestehen in Phasen körperlicher Belastung 70 Prozent der Ernährung aus Obst und Gemüse. Versteckte Fette und Zucker, zum Beispiel in Cola, Schokoriegeln, Chips und Pommes sind eine messbare Leistungsbremse für Sportler. An Stelle von Elektrolyt-Getränken reicht es auch, am Tag ein bis zwei Bananen, jetzt im Sommer auch Melonen, zu essen und ein-einhalb Liter Apfelsaftschorle plus prickelndes Mineralwasser mit einem Schuss Zitronensaft zu sich zu nehmen.

Auf langen Touren oder bei Langstreckenrennen braucht man natürlich auch entsprechende Power in Form von Kohlehydraten. Da sind die berühmten Spaghetti in allen Variationen, mit und ohne Gorgonzola oder Bolognese-Soße, der absolute Renner. Daneben geben frisches Gemüse, Bananen, Müsli und Vollkorngebäck die nötige Energie.

Unterwegs ist die Nahrungszubereitung oft einge-



Der Sportmediziner Dr. Christoph Scholl, einer der bekanntesten Ärzte im Motorrad-Rennsport, gibt in *MOTORRAD SAISON* Tipps für Biker.

schränkt. Zur Not tut es dann auch Tomaten-Tütensuppe mit eingeschnittenen Tomaten, eine Banane mit Joghurt oder Vollkornbrötchen mit körnigem Frischkäse.

Generell sollte man während der Urlaubstour oder im Renntraining Zucker, Fette und zuckerhaltige Getränke meiden – sie führen zur vermehrten Ausschüttung von Stresshormonen. Als Motorradfahrer bietet es sich an, Mittag- und Abends zu tauschen und höchstens abends warm zu essen.

Ihr

Christoph Scholl