



Golf und Energiehaushalt:

Die ortho-molekulare Betrachtung

Für eine erfolgreiche Golfpartie sind viele Faktoren von Bedeutung:

Einerseits sind dies die Technik, das Talent und die Ausrüstung, andererseits auch Fitness, Kondition, mentale Stärke und die Ernährung.

Das Essen allein macht noch keine Ryder's Cup- oder US-Open-Sieger. Aber das Beachten von gewissen grundlegenden Tipps kann sowohl beim Spitzen- als auch beim Breitensportler die Leistungsfähigkeit steigern und das allgemeine Wohlbefinden fördern.

Der Faktor Ernährung vor dem Spiel, sei es Training oder Wettkampf, hat grosse Bedeutung hierbei. Eine ausgewogene Ernährung und eine individuell angepasste, langfristige Versorgung mit Nährstoffen und Mikronährstoffen sind wichtige Voraussetzungen für eine optimale körperliche und mentale Leistung.



«Hier stimmt unter anderem auch der Energiehaushalt!»
Nora Angehrn, Siegerin von Pam Golding Ladies International Tournament in Südafrika, Februar 2006

Solange sich die Mahlzeit vor dem Spiel hauptsächlich aus leicht verdaulichen Kohlenhydraten zusammensetzt und wenig Fett und Protein enthält, ist es durchaus möglich, dem Golfer einen gewissen Spielraum für seine persönlichen Vorlieben zu geben.

Doch, ob Schinkensandwich von der Club-Bar, Fruchtsalat oder nach alter Schule der bewährte Traubenzucker, diese Snacks sind vor dem Spiel nicht angebracht: gemäss neuester Fachliteratur weiss man, dass bei sportlicher Aktivität nicht mehr nur reine Kohlenhydrat-Konzentrate zum möglichst schnellen Auffüllen der Glykogenspeicher empfohlen werden. Die Aminosäuren (Eiweissbausteine) werden von immer grösserer Wichtigkeit.

Dextrose, wird auch Glukose genannt, sind einfache Zucker und werden vom Körper schnell aufgenommen. Genauso schnell werden sie aber auch verbraucht und der Blutzucker kann dann unvorteilhaft schnell sinken. Mittellangkettige Kohlenhydrate liefern schnell verfügbare und lang anhaltende Energie. Die Langzeitwirkung der Kohlenhydrate wird dabei durch Zusatz von Proteinen unterstützt. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass diese Proteine in einem kurzkettigen Zustand (niedermolekular) im Präparat vorhanden sind. Damit liegen die Proteine in einem leicht verdaulichen und schnell resorbierbaren Zustand vor. Dank solchen Proteinen können unter anderem

auch die Erholungs- und Regenerationszeit nach körperlicher Leistung verbessert werden.

Des Weiteren müssen alle Mikronährstoffe im Körper vorhanden sein, um die Makronährstoffe in Energie umwandeln zu können. Zu den Mikronährstoffen gehören Mineralstoffe, wie Calcium, Magnesium, Kalium und Natrium, aber auch Chrom, Mangan und Zink, welche nicht alle über Elektrolyt-Getränke (oft enthalten diese Unmengen von Zucker!) abgedeckt werden können. Sie schützen vor Blutzuckerschwankungen, welche stets Müdigkeit und Konzentrationschwäche bedeuten. Die Vitamine, vor allem der B-Gruppe, unterstützen dabei die Energie liefernden Stoffwechselvorgänge. Die Vitamine C und E schützen den Körper unter anderem vor erhöhten oxidativen Vorgängen.

Schliesslich braucht es für eine optimale Funktion des Energiehaushalts immer ausreichend Wasser, vor allem an heissen Tagen. Es sollte regelmässig getrunken werden und bevor ein Durstgefühl entsteht. Doch Achtung: Auch zu viel Wasser schränkt die Leistungsfähigkeit ein.

Quintessenz: Das optimale Sport-Energetikum ist in diesem Sinne der Traubenzucker, versetzt mit mittellangkettigen Proteinen und Kohlenhydraten und dazu ein Schuss Vitamine!

AUTOR:

Philipp Ritter, eidg. Dipl. Apotheker ETH