

„Manche schießen über das Ziel hinaus“

Ernährungsberaterin Mandy Lehmann spricht über vegan lebende Spitzensportler, Fast Food und Feierabend-Bierchen.

Ja, sie isst hin und wieder Pizza – und das dann liebend gern. Diätassistentin und Heilpraktikerin Mandy Lehmann arbeitet als Honorarpartner des Olympiastützpunktes Sachsen. Als Ernährungsberaterin gibt die gebürtige Schneebergerin deutschen Spitzensportlern und auch dem Nachwuchs wichtige Ratschläge für das richtige Essen zum richtigen Zeitpunkt. Die Ernährungswissenschaft spielt eine zunehmend wichtigere Rolle im Hochleistungssport. Weshalb, erklärt die 37-Jährige im Gespräch mit der Sächsischen Zeitung.

Frau Lehmann, weshalb brauchen Sportler Tipps für die Ernährung?

Eine gute Ernährung hilft dem Leistungssportler letztlich, seine beste Leistung auch abzurufen, eine gute Regeneration zu haben, die verbrauchten Nährstoffe wieder aufzufüllen. Um da das richtige Level herauszufiltern, braucht es eine sportartenspezifische Ernährungsberatung. Das muss genauso geübt werden wie das Training. Im Wettkampf zeigt sich, wie gut war meine Basisernährung, wie gut habe ich regeneriert. Das kann das Zünglein an der Waage für Gewinnen oder Nichtgewinnen sein.

Wie arbeiten Sie als Ernährungsberaterin des OSP Sachsen?

Ich bin als Honorarpartner für die Standorte Dresden und Altenberg zuständig. Ich halte regelmäßig Vorträge und Workshops an den Sportgymnasien, betreue etwa 20 Einzelsportler und einige Schulklassen. Im Normalfall sollen die Athleten auf mich zukommen, meist sind das Sportler, die schon erfolgreich sind und sich weiter optimieren wollen.

Jeder Sportler hat andere Bedürfnisse.

Wie filtern Sie diese heraus?

Natürlich bekommt ein Ausdauersportler andere Ernährungsempfehlungen als ein Kraftsportler. Ich gucke mir individuell die Person und ihren Tagesablauf an. Den Typ, seinen Stoffwechsel und die Grundernährung, die für ihn wichtig ist. Dann pflücken wir die Trainingseinheiten auseinander. Vor und nach Kräfteinheiten sollte man zum Beispiel den Eiweißanteil erhöhen, das verbessert den Muskelzuwachs. Fett verhindert Muskelaufbau. Oder wir analysieren, welche Mikronährstoffe der Sportler zu sich nimmt.

Sportler auf Hochleistungsniveau sollten also auch ihr Essen strukturieren?

Ja, deshalb schlage ich meistens auch vor, ein Ernährungstagebuch zu führen oder eben viele Fotos zu schießen. Damit man ein Gefühl dafür entwickelt, was gesund ist und was nicht. Das kann man lernen. Gerade jungen Sportlern fehlt da Erfahrung. Direkt nach dem Training Wasser zu trinken, hilft beispielsweise beim Regenerieren. Wenn ich das nicht mache, wundere ich mich vielleicht, dass ich ständig müde bin oder im Training die Leistung nicht abrufe, im Wettkampf schon gleich gar nicht.

Gibt es eine Grundformel, bis wann vor dem Wettkampf essen sinnvoll ist?

Ein völlig leerer Magen ist nicht so günstig.



Eigentlich wollte Mandy Lehmann Volleyballerin werden. Nun berät sie einige DSC-Damen sowie die Olympiakanuten Tom Liebscher und Steffi Kriegerstein. Foto: R. Michael

Zwei bis drei Stunden vorher sollte man noch mal eine leichte Mahlzeit mit Kohlenhydraten zu sich nehmen. Also etwa Spaghetti – aber eher eine Kinderportion. Je näher der Wettkampf rückt, desto flüssiger sollte die Nahrung sein, die ich zu mir nehme. Trinken ist ein gutes Stichwort.

Weshalb?

Neben der Aufnahme von Pflanzenstoffen ist Trinken der wichtigste Aspekt. 30 bis 35 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht sind für Sportler und Normalverbraucher die Grundempfehlung am Tag. Also zwischen 1,5 bis 2,5 Liter Wasser – möglichst ohne Kohlensäure, weil die im Körper unter anderem zu Kohlendioxid zerfällt. Und das ist, vereinfacht gesagt, ein Abfallpro-

dukt in Atmung und Stoffwechsel.

Der österreichische Skilangläufer Johannes Dürr hat kürzlich in seiner Dopingbeichte sinngemäß berichtet, mit einem Haufen Nahrungsergänzungsmitteln habe es bei ihm angefangen.

Sind die Zusatzstoffe dennoch sinnvoll?

Der Leistungssport ist ein sehr großer Markt dafür. Manche schießen dabei über das Ziel hinaus. Zum Optimieren etwas mit dazunehmen ist sinnvoll. Den Sportlern kann ich immer nur empfehlen, sich dabei an die Kölner Liste zu halten oder bei der internationalen Antidopingliste Informed-Choice nachzuschauen, wo Nahrungsergänzungsmittel mit sauberen Substanzen draufstehen. Damit ginge man ganz sicher.

Sonst kann es passieren, dass man wie Otto Normalverbraucher eben schnell bei einer Erkältung mal ein Aspirin complex nimmt. Das steht tatsächlich auf der Dopingliste – und das sollte man wissen.

Ist Hochleistungssport ohne Nahrungsergänzungsmittel möglich?

Das würde ich von Sportler zu Sportler differenzieren. Kann er in seinem Alltag frisch kochen? Was wirklich eine Herausforderung ist, ist die Obst- und Gemüsezubereitung. Bei Sportlern wird empfohlen, acht bis 13 Portionen pro Tag zu sich zu nehmen. Eine Portion wäre eine Handvoll. Dann sollen die noch die ganze Energie aufnehmen. Das ist vom Verdauungsapparat nicht mehr machbar. Da gehe ich mit, dass man Nahrungsergänzung empfiehlt. Aber es darf nicht ausarten und die gesunde Ernährung vernachlässigt werden.

Ist das Feierabend-Bierchen schädlich?

Prinzipiell ist Alkohol für jeden Gift. Alkoholfreies Weißbier nach dem Training geht tatsächlich mal, weil es Mineralstoffe und Kohlenhydrate enthält, die die Regeneration beschleunigen. Beim Alkohol ist einfach die Problematik, dass die Fettverbrennung geblockt wird. Alkohol ist ein Zellgift, und das muss zuerst abgebaut werden. Darauf fokussiert sich der Körper. Natürlich gibt es beim Bier am Abend vor dem Wettkampf noch den mentalen Aspekt. Dadurch kann man lockerer werden. Aber dafür wäre auch Meditation eine gute Variante.

Vermutlich raten Sie auch vom Heißhunger auf Fast Food ab.

Im normalen Alltag, also außerhalb der Wettkampfphasen, kann einmal Fast Food pro Woche sicher nicht schaden. Aber das macht müde und verursacht dann wieder Heißhunger. Weil der Körper mehr Energie für die Verdauung aufwenden muss und damit mehr Energie abzieht.

Gefühlt entscheiden sich auch immer mehr Spitzensportler für alternative Ernährungsformen, ernähren sich vegetarisch oder vegan. Bekommt man das überhaupt in Einklang mit Weltklasseleistungen?

Das kann man nicht pauschalisieren. Ich verstehe, wenn sich jemand aus ethischen Gründen so ernährt. Rein körperlich gesehen gehe ich da nicht zu 100 Prozent mit.

Wieso nicht?

Pflanzliche und tierische Eiweiße lassen sich in verschiedene Bausteine zerlegen, die sogenannten Aminosäuren. Davon gibt es acht, die für uns Menschen lebensnotwendig sind, die wir stetig wieder auffüllen müssen. Pflanzen haben davon einfach deutlich weniger. Ich müsste mich schon richtig gut auskennen, um die Speicher gezielt wieder aufzufüllen. Da muss man aufpassen, dass es nicht zu Mangelsituationen kommt. Das Vitamin B12 kommt zum Beispiel nur in tierischen Lebensmitteln vor. Das müsste der Sportler ergänzen. Ich rede aber niemandem seine Überzeugung aus.

■ Das Gespräch führte Alexander Hiller.