

Möglichkeiten und Grenzen einer veganen Ernährung im Laufsport

Schumacher Gerry, Vettiger Renato
Studiengang Ernährung und Diätetik, ERB15

Einleitung

Da immer mehr Personen sich vegan ernähren, steigt wahrscheinlich auch die Anzahl im Laufsport [1]. Untersuchungen zur veganen Ernährung im Ausdauersport sind kaum vorhanden. Somit kann in der Ernährungsberatung nur auf Daten zur allgemeinen veganen Ernährung und Sporternährung zurückgegriffen werden. Die Aufnahme von Energie, Protein, Fett, Vitamin B12, Vitamin D, Calcium, Eisen, Zink und Omega-3-Fettsäuren müssen genauer betrachtet werden [2,3].

Fragestellung

Welche potentiellen Schwierigkeiten treten bei veganen Läuferinnen und Läufern in Bezug auf die Umsetzung sowie auf die Mikro- und Makronährstoffe auf?



Methodik

Kombiniertes Forschungsdesign bestehend aus qualitativen und quantitativen Methoden. Es wurden fünf Probanden über Social-Media akquiriert. Sie mussten ein 4-Tage-Essprotokoll ausfüllen und wurden anschliessend interviewt.

Ergebnisse

Personenbezogene Erfahrungen zum Sport

- Leistung im Training und Wettkampf ist unverändert
- mehr Energie und Leistung im Alltag
- Verbesserte Regeneration und Erholung
- Marathonzeit konnte verkürzt werden

Umweltbezogene Erfahrungen

- Sprüche und Sticheleien aus dem Umfeld
- Unterstützung durch Partnerin und Partner
- Auswärtsverpflegung umständlicher
- weniger krank und erkältet

Abbildung 1: Qualitative Ergebnisse zu Personenbezogenen Erfahrungen zum Sport und umweltbezogenen Erfahrungen.

Schlussfolgerung

Eine ausreichende Energieaufnahme ist die Basis einer veganen Ernährung im Laufsport. Die Kohlenhydrataufnahme sollte auf die Dauer der sportlichen Aktivität angepasst werden. Quellen für Proteine, Vitamin B12 und D sowie Calcium und Eisen sollten erfragt und gegebenenfalls supplementiert werden. Die Nährstoffaufnahme und die Umsetzung einer veganen Ernährung im Laufsport bedarf weiterer Forschung.

Quellennachweis:

- [1] Wirnitzer, K., Leitzmann, C., Knechtle, B., Nikolaidis, P., Wirnitzer, G., Lechleitner, C., ... Boldt, P. (2016). The NURMI Study: Methodology and First Results of the Prevalence of Vegetarians and Vegans in Running Events. *Forschende Komplementärmedizin*, 23(suppl 1), 1661-4127.
[2] Thomas, D. T., Erdman, K. A. & Burke, L. M. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(3), 501-528. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2015.12.006>.
[3] Melina, V., Craig, W. & Levin, S. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(12), 1970-1980. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2016.09.025>.
Bildquellen: www.pexels.com

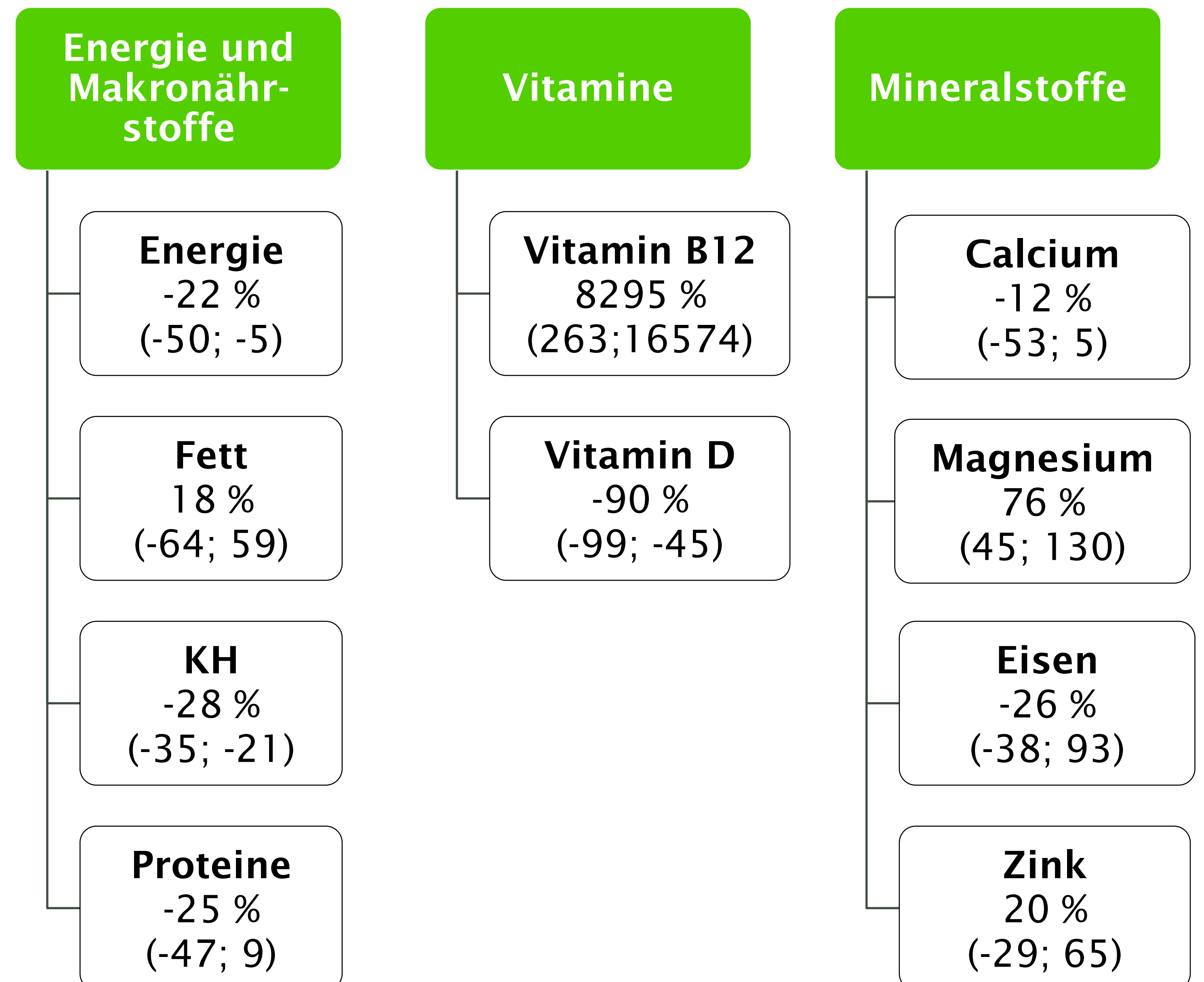


Abbildung 2: Differenz in Prozent zu den Referenzwerten von Energie, Makronährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe, dargestellt als Median (Minimum; Maximum).

Diskussion

Gründe für ein Energiedefizit sind einerseits der erhöhte Energiebedarf der sportlichen Aktivitäten und andererseits die Aufnahme energiearmer Lebensmittel. Das Kohlenhydratdefizit der Probanden kann durch den erhöhten Bedarf im Ausdauersport erklärt werden. Würde die Kohlenhydrataufnahme gemäss den Sportempfehlungen [2] umgesetzt werden, so wäre auch der Energiebedarf gedeckt. Eine Supplementierung von Protein, Vitamin B12 und Calcium war ausschlaggebend für eine genügend hohe Aufnahme dieser Nährstoffe. Das Magnesium scheint generell kein Problem darzustellen. Hingegen liegt bei den weiblichen Probanden eine ungenügende Eisenaufnahme vor, welche auf den erhöhten Referenzwert zurückzuführen ist. Eine Schwäche dieser Arbeit ist die Möglichkeit, dass ein «underreporting» vorliegt. Die Auswirkung einer veganen Ernährung auf Leistung und Erholung im Laufsport ist heterogen. In der Umsetzung bietet das Umfeld einerseits ein Spannungspotential und andererseits eine Unterstützung.