



Fotos: Christine Frühholz, Maksut Zhumayev/National Geographic

Vegetarische und vegane Ernährung

# FIT UND STARK AUCH OHNE FLEISCH

Die traditionelle „Bergküche“ ist herzhaft und deftig. Doch ebenso wie Arbeit und Bewegung haben sich auch die Ernährungsgewohnheiten geändert. Warum vegetarisches und veganes Essen auch bei Sportlern eine Alternative sein kann, erklärt Alexandra Albert.

**S**portlerinnen und Sportler achten meistens auf eine bewusste, ausgewogene Ernährung, und noch immer sind viele skeptisch, ob eine vegetarische oder gar vegane Kost einem sportlichen Menschen überhaupt alle wichtigen Nährstoffe in der benötigten Menge liefern kann. Grundsätzlich gilt: Sport und vegetarische oder vegane Ernährung schließen sich nicht aus. Wer auf Fleisch oder tierische Produkte verzichten möchte, erfährt dadurch keinen Leistungsabfall. Allerdings führt eine Umstellung auf vege-

tarische und vegane Kost auch nicht zu einer pauschalen Leistungssteigerung. Jede gesundheitsorientierte Nahrungsumstellung führt vor allem am Anfang zu einer Verbesserung des Wohlbefindens sowohl auf physischer als auch auf psychischer Ebene, sei es die Low-Carb-Küche, eine Säure-Basen-Balance oder die Vollwerternahrung. Das hat nicht allein mit dem Verzicht auf Fleisch zu tun, sondern mit einem neuen, bewussten Umgang mit Lebensmitteln und dem achtsamen Essen selbst. Wichtig bei einer vegetarischen und vega-

nen Ernährung ist eine breite Lebensmittelauswahl, die bewusst und kontrolliert erfolgen sollte, um eine unzureichende Nährstoffversorgung zu vermeiden. Dafür ist es notwendig, einige Wissenslücken zu schließen und sich ein wenig mit dem Thema Ernährung im Allgemeinen auseinanderzusetzen.

## Die Zusammensetzung macht's

Aktivitäten in den Bergen sind durch eine hohe Ausdauer- und Kraftbelastung gekennzeichnet. Der Energieverbrauch ist

deutlich höher als im Alltag und auch deutlich höher als bei vielen anderen Sportarten. Laut Sporternährungstabellen fallen Bergsteiger in die Kategorie der Hochleistungssportler mit dem höchsten Energieumsatz. Bis zu 5400 Kalorien verbrennt ein Bergsteiger im Schnitt bei einer mehrstündigen Belastung am Tag. Das muss man erst einmal über das Essen wieder reinholen, ob mit oder ohne Fleisch.

Unser Körper benötigt drei Nährstoffgruppen: Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate. Mengenmäßig sollten sich diese gemäß der Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung aus 55 Prozent Kohlenhydraten, 30 Prozent Eiweiß und 15 Prozent Fett zusammensetzen. Als Bergsportler kann eine leichte Erhöhung der Eiweißmenge im Verhältnis zu den Kohlenhydraten sinnvoll sein, um einen besseren Muskelaufbau zu erreichen. Denn das Mehr an Muskulatur dient nicht nur dem Krafteinsatz, sondern auch als Kohlenhydratspeicher.



Zum Beispiel empfiehlt es sich, in den ersten 45 Minuten nach einer Belastung die Eiweiß- und Kohlenhydratspeicher für eine bessere Regeneration zeitnah aufzufüllen. Dafür bietet sich ein ganz klassischer Kakao an oder für Veganer ein Soja-Schokodrink. Dadurch kann gleichzeitig auf teure Eiweiß-Drinks verzichtet werden.

Wer als Bergsportler auf Fleisch und Fisch verzichtet, sollte drauf achten, seine Eiweißzufuhr aufrechtzuerhalten. Darüber hinaus sind Omega-3-Fettsäuren ein wichtiger Nährstoff im Bereich der Fettsäurezufuhr, vor allem für das Gehirn. Gut gelingt die Versorgung mit hochwertigen Fettsäuren über selbst gemachte Salatdressings mit Hanföl, Walnussöl oder Leinöl. Darüber hinaus sind Vitamine für unseren Stoffwechsel als essenzielle Stoffe eine wesentliche Quelle von außen; nicht als Energieträger, sondern als eine Art Katalysator für eine ordentliche Aufnahme und Verwertung unserer Nahrung. In Fleisch und Fisch reichlich vorhanden sind Vitamin B2 und B12 sowie Vitamin A und D. Wer komplett auf tierische Produkte verzichtet, muss diese unter Umständen substituieren. Um sicher zu gehen, dass die Nährstoffzufuhr stoffwechselgerecht ohne Mangelerscheinung erfolgt, lohnt es sich, einmal im Jahr einen Gesundheitscheck beim Arzt machen zu lassen. Ein großes Blutbild zeigt schnell, ob und wo was fehlt. Der Arzt kann dann entscheiden, ob Nahrungsergänzungsmittel nö-

Alle 14 Achttausender by fair means bestiegen: Gerlinde Kaltenbrunner, hier am K2, ernährt sich seit Jahren rein pflanzlich.

## Basisch im Gleichgewicht



### Erst Entsäuern, dann abnehmen!

Unterstützen Sie Ihre Diät durch einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt

### Basentabs pH-balance Pascoe®:

- ✓ sehr hohe Säurebindungskapazität\*
- ✓ mit Zink, Calcium und Magnesium
- ✓ für Schwangere und Stillende geeignet
- ✓ Apotheken-exklusiv und mit hochwertigen Inhaltsstoffen hergestellt



### Basentabs pH-balance Pascoe®

Nahrungsergänzungsmittel · Mit Zink zur Unterstützung des Säure-Basen-Haushalts · Verzehrsempfehlung: **Basentabs pH-balance Pascoe®**: 3-mal täglich 2-3 Tabletten zu oder nach den Mahlzeiten mit ausreichend Flüssigkeit unzerkaut schlucken. Hinweise: Für Schwangere und Stillende geeignet. Nicht für Kinder unter 4 Jahren geeignet. Frei von Lactose, Gluten und Zucker, Aromen, Farb- und Konservierungsstoffen. Die angegebene, empfohlene tägliche Verzehrsmenge nicht überschreiten. **Das Produkt soll nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden.**

Pascoe Vital GmbH · D-35383 Giessen · info@pascoe.de

\* Dr. H. Peters, Pascoe Labor, Daten Basenfamilie: Messung 09/2012

[www.pascoe.de](http://www.pascoe.de)

## Essen ohne Fleisch

### VORTEILE

- > Seltener Übergewicht
- > Seltener Bluthochdruck
- > Niedrigeres Herz-Kreislauf-Risiko
- > Bei Veranlagung für Gallensteine oder Divertikel u. a. als Prävention sinnvoll
- > Oft gute Immunabwehr durch erhöhte Zufuhr von sogenannten sekundären Pflanzenstoffen, die als Antioxidantien wirken, wie z. B. Nüsse, Kartoffeln, Vollkornprodukte

### NACHTEILE

- > Erhöhte Homocysteinwerte mit Folge des Risikos für Artherosklerose möglich; bei Vitamin-B-Mangel wird diese körpereigene Aminosäure nicht ausreichend abgebaut, was zu Gefäßveränderungen führen kann.

### Vorsicht vor Mangel an

- > ausreichenden Eiweißen
- > langkettigen Omega-3-Fettsäuren
- > Vitamin B2 und B12
- > fettlöslichen Vitaminen wie A und D
- > Eisen, Zink, Jod, Kalium und Kalzium



Fleischlose oder rein pflanzliche Ernährung – für Vorteile wie Nachteile gilt: kann, muss aber nicht. Viel hängt von einer allgemein ausgewogenen Ernährung ab.

tig sind oder ob eine Nahrungsumstellung ausreichend ist. Generell sollte nur substituiert werden, wenn tatsächlich ein Mangel nachgewiesen werden kann.

### Eine Sache der Einstellung

Pflanzliche Kost wird heute oft als Superlativ der Steigerungskette „gesund – gesünder – fleischlos“ gewählt und als solcher zu-

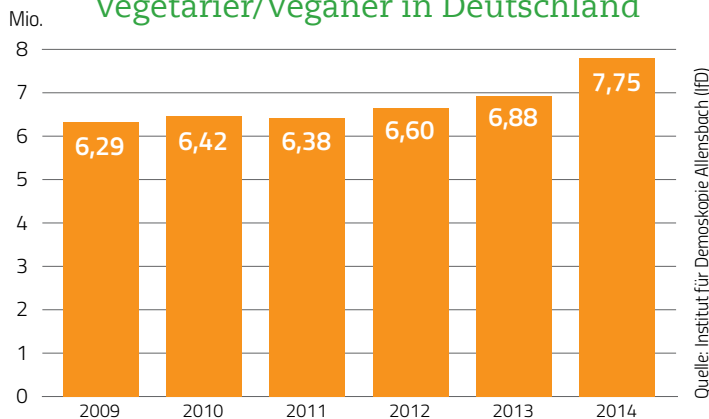
dere Menschen auch, die nicht auf Fleisch verzichten. Denn nicht das Fleisch macht uns krank, sondern ein den gesamten Alltag betreffender Lebenswandel. Dieser wird zunehmend geprägt von einer zu kalorienreichen Ernährung und Bewegungsmangel, was ernährungsbedingte Erkrankungen wie Diabetes Typ 2, Bluthochdruck oder Übergewicht fördert. Ernährung kann zu ei-

oder überwiegend pflanzliche Ernährung entscheidet, hat bei einer bewussten, ausreichenden Nährstoffversorgung aber viele Vorteile – auch als Sportler.

Selbst in den Bergen kommt Bewegung in den Speiseplan. So gibt es im Allgäu bei Pfronten die erste vegetarische Hütte im deutschen Alpenraum: die Hündelekopf-hütte. Auch der Alpenverein dokumentiert einen veränderten Anspruch der Gäste an die Versorgung und zieht Konsequenzen. Die meisten DAV-Hütten bieten heute zumindest ein vegetarisches Gericht à la carte oder eine fleischlose Variante bei der Halbpension an. Und selbst die Anbieter von Trekking- und Expeditionsnahrung haben ihr Angebot angepasst und um vegetarische oder vegane Alternativen erweitert.

Wie erfolgreich man mit vegetarischer oder sogar rein pflanzlicher Ernährung im Bergsport Leistung erbringen kann, zeigen Gerlinde Kaltenbrunner, die alle 14 Achttausender ohne zusätzlichen Sauerstoff bestiegen hat, David Göttler, ebenfalls erfolgreicher 8000er-Bergsteiger und ehemaliger Trainer des DAV-Expeditionskaders, oder auch die amerikanische Kletterin und Base-Jumperin Steph Davis.

## Vegetarier/Veganer in Deutschland



Rund 10 Prozent der Deutschen ernähren sich vegetarisch (ohne Fleisch und Fisch), etwa ein Prozent verzichtet auf alle tierischen Produkte.

nehmend in den Medien verbreitet. Dabei handelt es sich ganz einfach gesprochen nur um eine persönliche Wahl. Menschen, die sich für eine vegetarische oder vegane Kost entscheiden, wählen den Fleischverzicht aus Überzeugung, egal ob im Büro oder im Bergurlaub. Auch leben nicht nur Vegetarier und Veganer gesund, sondern ganz viele an-

nem Erkrankungsrisiko werden, sie muss es aber nicht. Bis heute hat es noch kein Tofu-Burger oder Dinkel-Bratling geschafft, einen Gesundheitserhalt zu garantieren. Es handelt sich deshalb bei der Wahl „tierisch oder pflanzlich“ viel mehr um eine Lebenseinstellung als um eine notwendige Ernährungsform. Wer sich dennoch für eine reine



Alexandra Albert ist Sportmentaltrainerin und Sporternährungsberaterin und betreut die DAV-Expeditionskader der Damen und Herren. [physiomental-training.de](http://physiomental-training.de)