



Studie: Ernähren sich vegane Ausdauersportler gesünder?

Immer mehr Ausdauersportler bauen auf Pflanzenkraft: von Radprofi Simon Geschke, Deutschlands Bergtrikot-Held bei der diesjährigen *Tour de France*, über Gerlinde Kaltenbrunner, eine der erfolgreichsten Bergsteigerinnen der Welt, bis zu Fiona Oakes, die vier Weltrekorde im Marathonlauf hält, oder den Ultramarathonläufer Scott Jurek, der siebenmal in Folge den *Western States 100 Mile Endurance Run* gewann.



»Wenn ich die Bilder der Tiere im Kopf hatte, habe ich mich fast schon geekelt.« Das sagt der deutsche Radrennfahrer Simon Geschke, der bei *Tour de France 2022* Bestform zeigte: Neun Tage in Folge führte er die Bergwertung an und trug das gepunktete Berg-Trikot bis kurz vor Paris. Seit 2016 is(s)t Simon Geschke vegan. »Wer einmal umdenkt, merkt, dass man auf gar nichts verzichten muss. Man ist einfach froh, etwas anderes essen zu können und nicht zum Tierleid und der Zerstörung der Umwelt beizutragen.«

Viele Sportler, die auf vegane Ernährung umgestellt haben, fühlen sich leistungsfähiger. Sie berichten von schnellerer Regeneration und weniger Entzündungen. Ernähren sich vegane Ausdauersportler gesünder und sind sie dadurch vielleicht sogar leistungsfähiger? Eine interdisziplinäre Studie untersucht Ernährung im Zusammenhang mit sportlicher Leistungsfähigkeit und vergleicht vegane Langstreckenläufer mit vegetarischen Läufern, die auch Milchprodukte und Eier zu sich nehmen, sowie Mischköstlern, die Fleisch essen.

Die Forscher der NURMI-Studie um Sportwissenschaftlerin Dr. Katharina Wirtz, den Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. Claus Leitzmann, die Mediziner Prof. Dr. Beat Knechtle und Prof. Dr. Thomas Rosemann untersuchten Zusammenhänge zwischen Ernährungstyp und Nahrungsaufnahme von Langstreckenläufern anhand zahlreicher Daten von 95 Omnivoren (»Allesesser«), 40 vegetarischen und 76 veganen Läuferinnen und Läufern.

Ergebnis: Vegane Läufer hatten im Vergleich zu Vegetariern und Allesessern einen höheren Konsum von protein- und ballaststoffreichen Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen, einen höheren Konsum von Obst und Gemüse sowie Milchalternativen und den geringsten Konsum von raffiniertem Getreide und Ölen. Diese Auswertung deutet darauf hin, dass Veganer eine höhere Tendenz zum Verzehr von gesundheitsfördernden Lebensmittelgruppen haben (z.B. ballaststoffreiche Lebensmittel).

Ein weiteres Ergebnis: Sportlerinnen ernähren sich gesünder als Sportler. Langstreckenläuferinnen weisen der Studie zufolge einen signifikant höheren Konsum von Hülsenfrüchten, Samen, Obst und Gemüse, pflanzlichen Alternativen zu Milchprodukten und an Wasser auf als männliche Läufer. Frauen tendieren generell zu gesünderer Ernährung mit weniger Fleisch, Wurst und somit weniger tierischen Fetten. Die Studie bestätigt diesen Unterschied auch bei Sportlerinnen.

Quellen: Wirtz, K.; Wagner, K.-H.; Motevalli, M.; Tanous, D.; Wirtz, G.; Leitzmann, C.; Rosemann, T.; Knechtle, B.:

· *Dietary Intake of Vegan and Non-Vegan Endurance Runners - Results from the NURMI Study (Step 2)*. *Journal Nutrients* 2022, Volume 14, Issue 15, 3151. www.mdpi.com/2072-6643/14/15/3151/htm

· *Female Endurance Runners Have a Healthier Diet than Males - Results from the NURMI Study (Step 2)*. *Journal Nutrients* 2022, Volume 14, Issue 15, 2590 www.mdpi.com/2072-6643/14/13/2590/htm



Studie: Kohlenhydrate aus Getreide, Gemüse & Früchten machen Läufer besonders leistungsfähig

Proteine oder Kohlenhydrate: Welcher der beiden Makronährstoffe ist bei Sportlern wichtiger für die Ausdauerleistung?

Sportler setzen vor allem auf Proteine. Immer noch weit verbreitet ist die Ansicht, dass Sportler für den Muskelaufbau Proteine aus Fleisch, Eiern und Milchprodukten bräuchten. Zahlreiche Studien haben inzwischen aber nachgewiesen, dass pflanzliche Proteinquellen wie Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen ebensogut Muskeln aufbauen und obendrein gesünder sind.

Kohlenhydrate finden bei Sportlern oft weniger Beachtung. Dabei liefern Kohlenhydrate aus Brot, Nudeln oder Reis Energie. Komplexe Kohlenhydrate aus Kartoffeln, Vollkorn, Vollreis, Hülsenfrüchten und Nüssen liefern sogar sehr langanhaltende Energie. Das Aminosäureprofil von Kartoffeln ist außerdem hervorragend geeignet für die Regeneration der Muskeln.

Für die Studie wurden Marathonläufer in zwei Gruppen unterteilt: Die erste Gruppe ernährte sich proteinreich (40 % Proteine, 30 % Kohlenhydrate, 30 % Fette), die zweite Gruppe mit vielen Kohlenhydraten (60 % Kohlenhydrate, 10 % Proteine, 30 % Fette).

Kohlenhydrate steigern Leistungsfähigkeit

Die Ergebnisse der Studie zeigen: Kohlenhydrate steigern die Leistungsfähigkeit. Die Kohlenhydrate-Gruppe verbesserte die Leistung im Schnitt um etwa 6,5 %. Bei der Protein-Gruppe verschlechterte sich die Leistung der Sportler um rund 23 %.

Ein weiteres Ergebnis: Zu viele Proteine könnten sogar die Darmflora beschädigen. Die Sportler aus der Protein-Gruppe wiesen im Vergleich zur Kohlenhydrate-Gruppe eine gestörte Darmflora sowie eine kleinere Vielfalt an Darmbakterien auf.

Die Wissenschaftler vermuten, dass der Konsum von reichlich Getreide, Obst und Gemüse die Darmflora stabilisiert. Ob der Leistungsabfall der Sportler in der Protein-Gruppe allein auf die hohe Eiweißzufuhr zurückzuführen ist, sei jedoch nicht eindeutig. Auch eine gestörte Darmflora durch den geringen Anteil an Kohlenhydraten könnte zu weniger Leistung führen.

Quellen: · Matthew J. W. Furber, Gregory R. Young et al: Gut Microbial Stability is Associated with Greater Endurance Performance in Athletes Undertaking Dietary Periodization. ASM Journals, mSystems, Vol. 7, No. 3 2022

<https://journals.asm.org/doi/10.1128/msystems.00129-22>

· Philippe J.M. Pinckaers et al: Potato Protein Ingestion Increases Muscle Protein Synthesis Rates at Rest and during Recovery from Exercise in Humans. Sports & Exercise, 9/2022. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35438672/



Kohlenhydrate aus Getreide, Obst und Gemüse steigerten der Studie zufolge die sportliche Leistungsfähigkeit.



»Das persönliche Verhalten, also auch die Lebensmittelauswahl, hat mit 40 % den größten Anteil am eigenen Gesundheitszustand«, erklärt Sportwissenschaftlerin Dr. Katharina Wirnitzer von der Universität Innsbruck. Eine tierfreundliche pflanzliche Ernährung fördert also auch Leistungsfähigkeit und Gesundheit!