



Wenn ich groß bin ...

... will ich wie Haile werden

von Uwe Schröder



Leons Mama stand beim Kinderturnen nervös winkend mit der Trinkflasche am Hallenrand. „Lass ihn laufen, er verdurstet bestimmt nicht.“ Böse Blicke der süßen Blätterteiggebäck verzehrenden Mütter trafen mich. Denn Leon brauchte seine Apfelschorle. Schließlich hatte er schon eine halbe Runde in der Einfeld-Turnhalle hinter sich. Und wenn er erst später trinkt, wann sollte Leon dann seine Banane und sei-

nen Multivitamin-Müsliriegel essen? Das Thema Sportlerernährung ist also bei Eltern Sport treibender Kids angekommen. Und wird entsprechend ausgelebt.

Ess- und Trinkerfahrungen werden vorgegeben, nicht vorgelebt. Die Vermittlung von Handlungskompetenzen im Sinne eines salutogenetischen Ansatzes entfällt. Genussaspekte kommen zu kurz. Leon wird Bewegung, wird Laufen mit zwanghafter Nahrungs- und Energieaufnahme verbinden.

Überschätzter Energieverbrauch

Kinder wollen sich bewegen. Und dabei wird Energie verbraucht. Der sportbedingte Energieverbrauch wird aber von Eltern und Nachwuchs oft überschätzt. Denn heute sind die zusätzliche Alltagsaktivität und der damit verbundene Energieverbrauch meist so gering, dass sie durch die sportliche Aktivität nicht kompensiert werden. Das bedeutet, dass aktuell selbst Leistungssport treibende Leons einen geringeren Energie-

bedarf haben können als nicht Sport treibende Kinder und Jugendliche noch vor wenigen Jahren hatten. Die höchsten Energiemengen benötigen heranwachsende Mädchen im Alter von 11 bis 14 Jahren, Jungen hingegen etwas später mit etwa 15 bis 18 Jahren. Der sportbedingte Mehrbedarf ist nicht genau vorhersagbar. Bei gleicher Belastung benötigen Kinder bezogen auf ihr Körpergewicht mehr Energie als Erwachsene. Als Faustregel gilt, dass die Werte für Kinder zwischen 8 und 10 Jahren 20 bis 25 Prozent, für Heranwachsende zwischen 11 und 14 Jahren 10 bis 15 Prozent über denen von Papa und Mama liegen. Grund: Der Mensch bewegt sich in seinem ersten Lebensjahrzehnt sehr unökonomisch und hat eine höhere Schrittfrequenz beim Laufen. Gerade dieser Punkt macht allgemeines, regelmäßiges Toben, Gehen und Laufen unentbehrlich für die Prävention von Übergewicht.

ckeln, wenn sie die Bedürfnisse ihres Körpers wahrnehmen, wenn sie Hunger empfinden und ihr Essen genießen können, dann ist der Grundstein für eine optimale Versorgung gelegt. Aktive Kinder dürfen mehr essen. Wer mehr isst, nimmt auch mehr lebensnotwendige Nährstoffe auf. Selbst wenn die Lebensmittelauswahl nicht optimal ist. Für den Laufnachwuchs ist es deshalb grundsätzlich leichter, die adäquate Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen zu erreichen als für Inaktive. Je geringer die körperliche Aktivität, umso höher muss die Nährstoffdichte der Lebensmittel sein. Auch die richtige Zubereitungsmethode, zum Beispiel in modernen Dampfgarern trägt zu einer hohen Nährstoffdichte bei.

Mehrbedarf beim Laufnachwuchs

Haile Gebrselassie lief in seiner Jugend täglich viele Kilometer zur Schule, mit seiner Tasche unterm Arm. Und darin waren weder Energieriegel noch Apfelschorle. Erst wenn Leon in ein leistungsorientiertes Training einsteigt, dessen Belastungen über das hinausgehen, was vor wenigen Jahren noch als tägliche Alltagsaktivität für Heranwachsende selbstverständlich war, bietet sich ein speziell abgestimmtes Ess- und Trinkverhalten an. Kinder können im Vergleich mit

Grundsteine legen

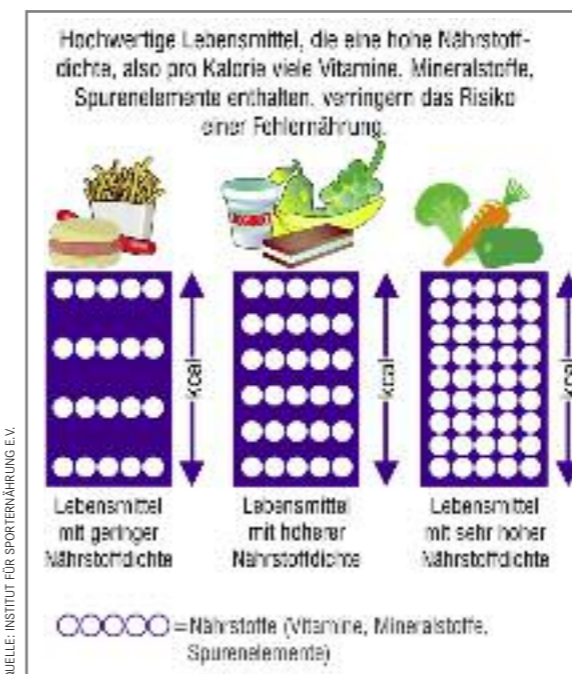
In der Praxis lässt sich nur im Nachhinein durch regelmäßige Kontrolle der altersgemäßen Entwicklung die angemessene Energieversorgung abschätzen. Daher ist es so wichtig, dass Leon lernt selbst zu entscheiden, selbst zu spüren, wann eine und welche Nahrungsaufnahme angebracht ist. Wenn Kinder ihr eigenes Körpergefühl entwi-

Versorgungsrisikos beachten

Für Wachstum und Entwicklung wird Eiweiß benötigt. Schon die allgemeinen Eiweiß-Empfehlungen bezogen auf das Körpergewicht sind für den Nachwuchs etwas höher als für Erwachsene. Sportive Kinder mit hohen Trainingsumfängen und -intensitäten benötigen noch etwas mehr. Fleisch, Milch, Milchprodukte, Eier, Fisch, Nüsse, Soja und Hülsenfrüchte gehören daher regelmäßig das ganze Jahr über auf den Kinderteller. Welchen zusätzlichen Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen Kinder und Jugendliche haben, die später einmal in Gebrselassies Fußstapfen treten wollen, ist noch unklar. Das größte Versorgungsrisiko besteht während der Pubertät bei den Nährstoffen Calcium, Eisen, Vitamin B1, B2, Vitamin A und C. Bei einer vegetarischen Ernährung ist zusätzlich auf Jod, Vitamin B12 und D sowie einige essentielle Fettsäuren zu achten.

Verantwortung und Wertschätzung

Grundsätzlich stellt aber ein an den allgemeinen Empfehlungen ausgerichtetes, abwechslungsreiches Ess- und Trinkverhalten auf der Basis von Lebensmitteln mit hoher Nährstoffdichte die Zufuhr aller wichtigen Nährstoffe auch beim Sportnachwuchs sicher. Kinder können durch Laufen und genussvolle Ernährungsweise positive Sinnes- und Körpererfahrungen erleben. Dies wird zur Weiterentwicklung ihrer ganzheitlichen Persönlichkeitsfindung beitragen und langfristig ihre Nährstoffversorgung dem individuellen Bedarf entsprechend sicherstellen. Wichtig ist das „Vorleben“ eines bedarfsgerechten Ess- und Trinkverhaltens in der Familie, aber auch im Verein. Wenn Leon später einmal wie ein Topathlet sprinten möchte, sollten seine Ernährungskompetenzen durch authentische Erfahrungen und eigene Motivation entwickelt sein. Dann wird er Verantwortung, Selbstkontrolle und Wertschätzung für den eigenen Körper übernehmen. Wie Haile.



Erwachsenen besser Fette verstoffwechseln. Grundsätzlich gilt, je jünger der Athlet, desto höher der prozentuale Fettanteil am Energieverbrauch. Auch deshalb sind zusätzliche Kohlenhydrate, wenn überhaupt, nur sehr gezielt in zeitlicher Nähe zum Laufen notwendig. Die Überladung der Kohlenhydratspeicher (Carboloading) ist für Heranwachsende nicht empfehlenswert. Wichtiger ist der Blick auf die Eiweißversorgung.