

Tennis und Ernährung

Tennis gehört zu den sogenannten Spisportarten. Ein Kennzeichen sind unregelmäßige Belastungsspitzen z.B. durch plötzliches Beschleunigen bei einem Stoppsball. Neben der Ausdauer sind Koordination und Schnellkraft für den Erfolg entscheidend.

Typisch für Spisportarten sind kurze und längere Pausen während oder zwischen den Belastungen – in unserem Fall den Ballwechseln. Die Sportler können in dieser Zeit Flüssigkeits- und Energieverluste ausgleichen.

Somit werden für diese Sportarten das folgende Verhältnis an Nährstoffen empfohlen:

- | Kohlenhydrate: 55 %
- | Eiweiß: 15 - 18 %
- | Fette: 27 - 33 %

Diese Nährstoffmengen variieren nach der Art und Dauer der Belastung. So ist bei einem Medenspiel oder oder Turniertag die Ausdauerkomponente und die Schnellkraft entscheidender, es werden also mehr Glykogenspeicher genutzt – also insbesondere Kohlenhydrate. Ist viel Kraft im Spiel, sollten mehr Proteine aufgenommen werden. In den Pausen zwischen den Spielen und Sätzen sollte somit für einen Ausgleich der Flüssigkeitsverluste und Energieverluste gesorgt werden. Dazu eignen sich leicht verdauliche Kohlenhydrate-Snacks.

Achtung!

In den Medien werden zurzeit besonders die Kohlenhydrate diskutiert, die aus sogenannten glutenhaltigen Getreiden stammen. Gluten ist ein Klebereiweiß, das in Weizen, Dinkel, Roggen, Kamut, Emmer, Einkorn, Hartweizen Hafer

und Gerste enthalten ist. Glutenfrei dagegen sind Teff, Hirse, Mais und Reis sowie Pseudogetreide wie Quinoa, Amaranth und Buchweizen.

Novak Djokovic und andere Spitzensportler setzen auf glutenfreie Ernährung. Wie in seinem Buch zu lesen ist, setzt er auf Trockenfrüchte, Obst und Nüsse für Energiebereitstellung. Sein Ziel ist es, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten und auf Nahrungsmittel zu verzichten, die diesen in die Höhe treiben – also Glukose. Das folgende Bild zeigt die Art der Energieaufnahme in Abhängigkeit von der Belastungsart und -dauer.

Jutta Schlemmer

Quellen:

<http://www.ernaehrung.de/tipps/sport/sportarten-spezifisch.php#spiel>
 Novak Djokovic, Siegernahrung, Glutenfreie Ernährung für Höchstleistung, riva Verlag





Jutta Schlemmer
Osteopathie

Mitglied im Verband der Osteopathen in Deutschland (VOD)

Kleegartenstraße 4
 69207 Sandhausen
 Tel. 0 62 24 • 17 38 95
jutta.schlemmer@osteopathie.de
www.osteopathie-schlemmer.de