

Erhöhte Fettzufuhr bringt entscheidende Vorteile für den Sportler

Zunahme an fettfreier Körpermasse und Testosteronspiegel wie bei Zufuhr von Prohormonen, ohne Erhöhung des Körperfettanteils.

Eine erhöhte Fettzufuhr bringt entscheidende Vorteile für den Sportler: Zunahme an fettfreier Körpermasse und Testosteronspiegel wie bei Zufuhr von Prohormonen - ohne Erhöhung des Körperfettanteils.

Forscher aus Neuseeland [1] untersuchten die Effekte zweier verschiedener Diäten mit der gleichen Kalorienzufuhr, aber unterschiedlichen Zusammensetzungen von Kohlenhydraten und Fetten. 32 gut trainierte Radsportler mit hohen wöchentlichen Trainingsumfängen wurden von ihrer normalen gemischten Kost auf entweder eine sehr fettfreie Ernährung (50% der Kalorien in Form von Fett, 37% in Form von Kohlenhydraten, 13% Protein) oder eine kohlenhydratreiche Auswahl an Nahrungsmitteln (69% der Gesamtenergie in Form von Kohlenhydraten, 15% in Form von Fett, 16% Protein). Wie gesagt, beide Gruppen bekamen die gleiche Menge an Gesamtkalorien.

Der Versuchszeitraum erstreckte sich über drei Monate. Die Körperzusammensetzung (fettfreie Masse, Knochenmasse, Muskelmasse, Fettmasse) wurde mittels DEXA (dual x-ray absorptiometry), einem sehr genauen Verfahren, bestimmt. Die Ergebnisse zeigten nach drei Monaten keine Unterschiede zwischen den beiden Gruppen. Der Körperfettanteil blieb bei allen unverändert. Die Sportler mit der fettreichen Kost legten kein Körperfett zu, ebenso wenig die Gruppe mit der kohlenhydratbetonten Ernährung.

Es ergab sich jedoch ein wichtiger Unterschied in der Körperzusammensetzung: Die Athleten mit 50% Fett in der Ernährung konnten ihre fettfreie Körpermasse leicht erhöhen. Allerdings handelte es sich hierbei nicht um Muskelmasse, sondern um einen Zuwachs an Knochenmasse. Interessant war darüber hinaus, dass die Ausdauerleistungsfähigkeit (gemessen als maximale Sauerstoffaufnahme, VO₂max) nach drei Monaten keine Unterschiede zwischen den beiden Gruppen zeigte.

Die Wissenschaftler folgerten daraus, dass die Muskelglykogenspeicher auch bei der fettbetonten Kost anscheinend in genügendem Maße aufrecht erhalten werden konnten. Welche Lehren kann ein Sportler aus dieser Untersuchung ziehen? Bereits seit Jahren fordern Ernährungswissenschaftler von Ausdauersportlern eine massiv erhöhte Kohlenhydratzufuhr. Als „Superbenzin“ des Körpers sei dieser Makronährstoff besonders wichtig für diese Athletengruppe. Die Fette werden von dieser Gruppe von Wissenschaftlern immer noch verteufelt, mit der Begründung, die Glykogenspeicher in der Muskulatur würden als Folge einer Kohlenhydratreduzierung zurückgehen.

Oft sind jedoch die Sportler mit den Empfehlungen überfordert und können aufgrund des großen Nahrungsvolumens der kohlenhydratreichen Kost die erforderlichen Energiemengen bei häufigem oder sogar täglichem Training gar nicht zuführen. Ebenso ist das Echo bezüglich der Leistungsfähigkeit bei kohlenhydratbetonter Kost seitens der Athleten sehr unterschiedlich. So berichten viele, dass sie nach erfolglosen Versuchen Unmengen an Kohlenhydraten zu bewältigen, enttäuscht wieder zu einer fettreicheren Kost umgewechselt sind. Zu ihrer Überraschung stellte sich bei vielen dieser Athleten eine bessere

Leistungsfähigkeit und ein gesteigertes Wohlbefinden ein.

Aufgrund der zitierten Studie kann vermutet werden, dass Ausdauersportler durchaus mehr Fett konsumieren können, ohne dass die Leistungsfähigkeit zurückgeht, und ohne, dass eine Gewichtszunahme befürchtet werden muss. Das erforderliche Nahrungsvolumen für die hohe Kalorienmenge im Leistungssport sinkt durch ein Mehr an Fett, was es dem Sportler erleichtert, seinen Gesamtenergieumsatz auch ohne „Fressorgien“ sicher abzudecken. Für die Knochenmasse scheint ein höherer Fettanteil sogar sinnvoll zu sein. So sprechen sich die Autoren der Studie dafür aus, einen höheren Fettanteil in der Ernährung von Ausdauersportlern in Erwägung zu ziehen. Dies gilt insbesondere für weibliche Athletinnen, die eher unter Knochenschwund im Alter leiden als männliche und bei denen die Maximierung der Knochenmasse bis zum 35. Lebensjahr (das Alter mit der höchsten Knochenmasse) besonders wichtig ist.

Dass ein höherer Fettanteil in der Ernährung auch für Kraftsportler Vorteile bringt, sollte sich mittlerweile herum gesprochen haben. So konnten Untersuchungen zeigen, dass ein Fettanteil an der Gesamtenergiemenge von 20-40% optimal für die Testosteronproduktion im Körper ist. Bleibt die Gesamtkalorienzahl gleich (werden also mit steigender Fettzufuhr die Kohlenhydrate dementsprechend reduziert), dann ist auch nicht mit einer Zunahme des Körperfettanteils zu rechnen. Im Gegenteil, durch das Mehr an Fett wird der Zuwachs an fettfreier Muskelmasse forciert. Sinnvoll ist dabei die Zufuhr einfach ungesättigter (Nüsse, Olivenöl, Rapsöl) und mehrfach ungesättigter Fette (Leinsamenöl, Walnussöl, Sojaöl).

Wer jedoch immer noch 365 Tage im Jahr ausschließlich „fat-free“ von trockenem Reis, Putenfleisch, blanken Nudeln, Müsli und Haferflocken (natürlich mit entrahmter Milch) lebt, darf sich nicht wundern, wenn, wie diese Studie zeigt, keine Fortschritte feststellbar sind. Zur Verdeutlichung: Der Effekt des Anstiegs des Testosteronspiegels beim Umsteigen von einer praktisch fettfreien Kost auf eine moderate Fettzufuhr (ca. 30% der Gesamtkalorien) liegt etwa in dem Bereich, der mit mittleren Dosierungen von Prohormonen (Androstendion, Norandrostendion etc.) zu erzielen ist. Es gilt also wieder einmal: Die effektivsten Supplements (nämlich Fett!) gibt es in jedem Supermarkt zu Pfennigbeträgen und ohne Zollprobleme!

Quellen:

[1] Brown RC et al. (2000) High-carbohydrate versus high-fat diets: effect on body composition in trained cyclists. *Med Sci Sports Exerc* 32(3): 690-694