



Sportgerechte Ernährungsgewohnheiten aufbauen

Positiv besetzen: Es lohnt sich, SportlerInnen zu zeigen, wie die Ernährung ihre Leistungsfähigkeit positiv beeinflusst. Sie dadurch zu motivieren, funktioniert viel besser als Verbote, Vorschriften und Diäten. Am besten klappt das in der Gruppe. Denn gemeinsam macht sportgerechte Ernährung mehr Spaß und kann eine gute Teambuilding-Maßnahme sein.

Ziele ziehen: Um Motivation aufzubauen, hilft es, an Ziele anzuknüpfen: Wenn man SportlerInnen ohne ein Wort ein Salatbuffet anbietet, bleibt es fast unberührt. Verstehen SportlerInnen allerdings, was gute Lebensmittel mit ihren Zielen zu tun haben, sind sie viel motivierter für sportgerechte Ernährung.

Vorbild sein: Gerade NachwuchssportlerInnen lernen viel besser durch Abschauen und positive Modelle als durch Ermahnungen und Erklärungen. TrainerInnen und Eltern sollten sich daher ihrer Vorbildfunktion bewusst sein und entsprechend handeln.

Selbstwahrnehmung fördern: Beim Sport spürt jede(r) den eigenen Körper und erlebt, was dieser braucht. So können SportlerInnen altersgerecht lernen, ihren Körper gut zu versorgen und schrittweise Verantwortung für ihre Ernährung übernehmen. Das fängt beim Taschepacken an (Trinkflasche dabei?) und hört bei der Wettkampfverpflegung auf (Welcher Riegel bringt wann am meisten?).

Gewohnheiten aufbauen: Anstatt pauschal in gute und schlechte Lebensmittel einzuteilen, gilt es, sinnvolle Ernährungsgewohnheiten bei jungen SportlerInnen aufzubauen. Je alltagstauglicher Gewohnheiten integriert werden, desto leichter fällt es, sich gut zu ernähren.

Verfügbarkeit: Ernährungsgewohnheiten werden stark über Umgebung und Verfügbarkeit gesteuert. Nicht nur SportlerInnen essen meist das, was eben da ist. Eltern, TrainerInnen und BetreuerInnen können hier unterstützen und sportgerechte Ernährung durch gute Verfügbarkeit begünstigen.

Struktur: Eine sportgerechte Ernährung sollte unkompliziert in den Trainings- und Wettkampftag passen. Hier können TrainerInnen und Eltern die SportlerInnen unterstützen, einen guten Rhythmus zu finden. Bei mehrtägigen Turnieren, Wettkämpfen oder Trainingslagern sollten daher die Rahmenbedingungen vor Ort berücksichtigt werden. Gerade bei Mannschaften helfen feste Essenszeiten in der Gruppe. Regelmäßige Trinkpausen sollten ein fester Standard sein.

Know-how vermitteln: Bereits mit Beginn des leistungsorientierten Sports sollte altersgerechtes Wissen über Ernährung vermittelt werden. Externes Know-how, etwa durch ErnährungsberaterInnen, entlastet und unterstützt die TrainerInnen. Darüber hinaus wird das Thema durch interessant gemachte Workshops als etwas Besonderes hervorgehoben.

Ausprobieren: Wie Essen das körperliche und geistige Wohlbefinden beeinflusst, sollten SportlerInnen selbst ausprobieren. So spüren sie am eigenen Leib, was ihnen guttut.

Grenzen aufzeigen: Essen und Trinken beeinflussen die sportliche Leistung. Sie sind jedoch kein Ersatz für ungenügendes Training. Das sollten bereits junge SportlerInnen verstehen, um etwa die Wirkung und Werbung von Energydrinks und Ernährungszusätzen beurteilen zu können. Für den Nachwuchssport gilt das Motto: „Weniger ist mehr.“ Das angemessene Verhältnis zwischen effektivem Training und professioneller Ernährung sollte immer gewahrt bleiben.