

ANTI-JETLAG-ERNÄHRUNG FÜR ATHLETEN

Jetlag kann ein Problem für Athleten sein, die demnächst zu den Olympischen Spielen nach Tokio reisen. Schlaflosigkeit in der Nacht und entsprechend krasse Müdigkeit am Tag, manchmal begleitet von Kopfschmerzen, Gereiztheit, Appetitlosigkeit und Verdauungsbeschwerden sind typische Symptome, die man allesamt nicht gut brauchen kann, so kurz vor seinem wichtigsten Wettkampf. Kann man mit Ernährung dagegen was machen? Zwei aktuelle Reviews gehen dieser Frage nach.

Besserer Schlaf mit Kohlenhydraten oder Eiweiß?

Für beide Varianten kursieren Empfehlungen. Die Idee dahinter ist die körpereigene Melatoninbildung anzuregen. Melatonin ist einer der wichtigsten inneren Zeitgeber. Es ist ein Hormon, das im Gehirn aus Serotonin gebildet wird und den Körper auf das Einschlafen vorbereitet. Die Bildung von Serotonin kann durch eine erhöhte Verfügbarkeit der Aminosäure Tryptophan stimuliert werden. Ihre Einschleusung ins Gehirn kann sowohl durch den Verzehr von sehr tryptophanreichen Eiweißquellen (z.B. Putenfleisch) als auch einer kohlenhydratreichen Mahlzeit vor dem Schlafen verbessert werden. Ob das aber wirklich die Jetlag-bedingten Schlafprobleme günstig beeinflussen kann, ist beim Menschen bisher nicht untersucht. Fest steht aber, dass nach aktuellem Stand in Sachen Jetlag nichts gegen Kohlenhydrate zum Abendessen im Flieger oder auch am Reiseort spricht.

Melatonin-Einnahme

Hier gibt es Untersuchungen. Sie zeigen, dass Versuchspersonen ihre Jetlag-Beschwerden unter Einnahme von Melatonin im Vergleich zu Placebo als milder bewerten. Wichtig ist, dass die Dosierung und der Zeitpunkt der Einnahme stimmen. Melatonin

sollte daher grundsätzlich mit dem betreuenden Teamarzt abgestimmt werden, zumal es in Deutschland verschreibungspflichtig ist. Vom Einsatz freiverkäuflicher Präparate ist dringend abzuraten. Zum einen ist ihre Wirksamkeit fragwürdig. Zum anderen stehen sie in der Regel nicht auf der Kölner Liste und bergen daher ein hohes Risiko für eine Kontamination mit auf der WADA-Verbotsliste stehenden Substanzen.

Kann Fasten helfen?

Während der Wechsel von hell auf dunkel vor allem die innere Hauptuhr im Gehirn eintaktet, sind für die innere Uhr der Leber auch die Essenszeiten ein äußerer Zeitgeber. Das legt die Idee nahe, dass deren Manipulation während der Reise, die Anpassungsprobleme an die neue Zeit mildern könnte. Ein Vorschlag, der häufig im Internet zu lesen ist, ist über die Reisezeit zu fasten, bis man am Reiseziel eine für die dortige Tageszeit übliche Mahlzeit aufnehmen kann. Bisher scheint es nur eine Humanstudie dazu zu geben, die aber die im Tierversuch vielversprechenden Ergebnisse leider nicht bestätigen konnte. Da längeres Fasten ungünstige Effekte auf die Muskelproteinsynthese und die Glykogenspeicher hat, ist ein Selbsttest für Spitzensportler keine gute Idee.

Koffein

Eine Probe wert könnten Tests mit Koffein sein. Denn sein gezielter Einsatz kann die Jetlag-bedingte Müdigkeit am Tag offensichtlich mildern und verbessert im Vergleich zum Placebo die Urteilskraft, Merkfähigkeit und Aufmerksamkeit. Die richtig dosierte Einnahme eines Slow-Release-Koffeinpräparates am Morgen über die ersten 5 Tage in der neuen Zeitzone

beschleunigt offensichtlich die Anpassung an die neue Zeit gegenüber Placebo in der etwa gleichen Stärke, wie sie bei Melatonin gefunden wurde. Auch hier ist eine Abstimmung mit dem Teamarzt ratsam. Das eingesetzte Produkt muss aus einer Quelle mit minimiertem Dopingrisiko kommen.

Fazit:

Ein paar interessante Ansatzpunkte gibt es, um sich schneller an die neue Zeitzone zu gewöhnen. Die OSP-Ernährungsberatung hilft gerne bei der Umsetzung.

Dr. Claudia Osterkamp-Baerens
Ernährungsberatung, OSP Bayern

