

VEGANE ERNÄHRUNG IM SPITZENSPORT

Ist vegane Ernährung ein Leistungsbooster und daher für Sportler die bessere Ernährungsform? Die Ernährungs-Doku „The Game Changers“ sagt klar ja und beschäftigt ganz offensichtlich viele OSP-Bayern-Athleten. Denn seit Erscheinen der Doku vor gut einem Jahr gehen in der OSP-Ernährungsberatung deutlich mehr Fragen rund um die vegane Ernährung ein – ein guter Grund, das Thema hier aufzugreifen.

Bessere Leistung durch Umstieg auf vegan?

Diese Frage ist offensichtlich noch nie untersucht worden. Jedenfalls hat ein Review aus dem Jahr 2016 bei der systematischen Suche nach entsprechenden kontrollierten Studien in den wissenschaftlichen Datenbanken keine einzige Veröffentlichung dazu gefunden. Zu finden waren nur Studien, die die Effekte einer Ernährungsumstellung von einer normalen Mischkost auf eine ovo-lakto-vegetarische, also im Prinzip fleischfreie Ernährung auf die körperliche Leistung betrachtet haben. Diese Umstellung scheint die Leistung weder zu verbessern noch zu verschlechtern, und zwar egal ob es um Schnellkraft-, Kraft-, anaerobe oder aerobe Ausdauerleistungen geht. Die Autoren des Reviews weisen allerdings darauf hin, dass die vorliegende Studienlage für fundierte Rückschlüsse eigentlich zu dünn ist: Nur 7 Studien, kleine Probandenzahlen, keine einzige Studie mit Leistungs- oder Spitzensportlern, kurze Beobachtungsdauer mit nur wenigen Tagen bis Wochen. Aussagen, wie sich zum Beispiel ein Verzicht auf Fleisch und Fisch über die Jahre hinweg auf die Leistungsentwicklung auswirkt, können aktuell gar nicht getroffen werden.

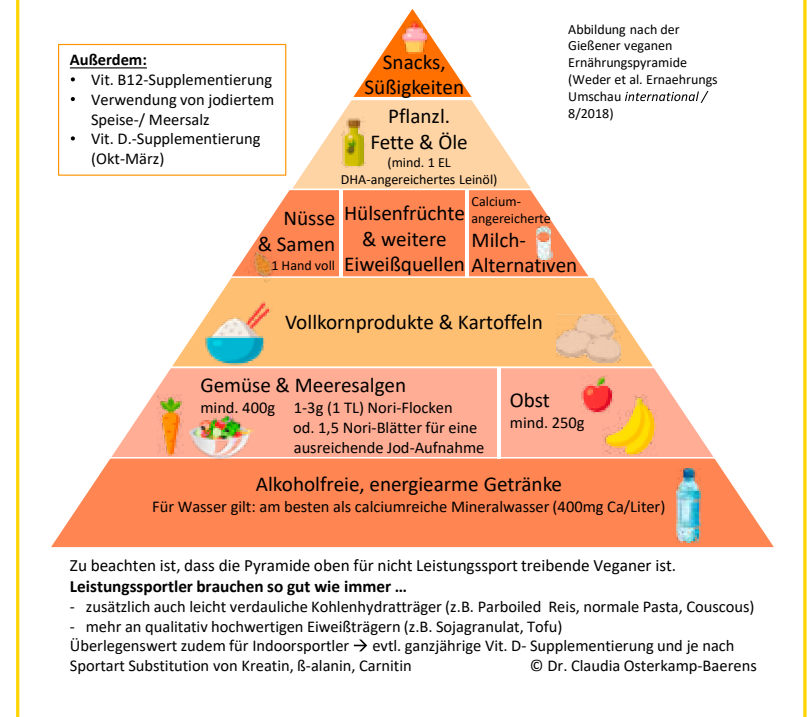
Niedrigere Kreatin- und Carnosinspiegel bei Vegetariern und Veganern

Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass Langzeit-Vegetarier und -Veganer scheinbar niedrigere Kreatin-, Carnosin- und Carnitinspiegel im Muskel aufweisen – alles Substanzen, die nur oder zumindest vornehmlich in Fleisch enthalten sind. Kreatin ist ein wichtiger Energieträger bei sprintartigen Belastungen, Carnosin ein intrazellulärer Puffer, der eine Übersäuerung bei anaeroben laktaziden Belastungen hinauszögert, und Carnitin ein wichtiger Akteur im aeroben Energiestoffwechsel. Ob diese niedrigeren, muskulären Konzentrationen die Leistung beeinflussen, ist unklar. Gut belegt ist, dass die zusätzliche Einnahme von Kreatin und Beta-Alanin, der Vorläufersubstanz von Carnosin, über eine Erhöhung der muskulären Speicher die Leistung im Kraft- und Sprintbereich bzw. Kraftausdauerbereich selbst bei Fleisch essenden Athleten verbessern kann. Somit ist eine negative Beeinflussung der Leistung durch vegetarische Kostformen zumindest bei Schnellkraft- und Kraftausdauerathleten nicht auszuschließen.

Und „The Game Changers“?

Der Film gibt ein unausgewogenes Bild, zitiert nur die Studien, die zur Botschaft passen, und lässt die weg, die Fragen und Probleme aufwerfen. Mit Wissenschaft hat das nichts zu tun, wie auch Asker Jeukendrup, einer der weltweit renommiertesten Leistungsphysio-

Was Veganer für eine solide Nährstoffabdeckung täglich brauchen:



logen, in seiner wirklich lesenswerten Analyse des Films feststellt. Für die sportliche Leistung ist entscheidend, dass die Ernährung alle dafür erforderlichen Substanzen in den notwendigen Mengen zum richtigen Zeitpunkt in den Körper bringt. Ob das im Rahmen einer Mischkost mit Fleisch, einer vegetarischen oder veganen Kostform geschieht, ist nach aktuellem Stand nicht entscheidend. Nicht umsonst gibt es fleisch-essende, vegetarische und vegane Olympiasieger.

Dr. Claudia Osterkamp-Baerens
Ernährungsberatung, OSP Bayern

Literatur: Cradock et al.: Vegetarian and omnivorous nutrition – comparing physical performance. IJNEM, 2016, 26, 212-220 / Blancquaert et al.: Changing to a vegetarian diet reduces the body creatine pool in omnivorous women, but appears not to affect carnitine and carnosine homeostasis: a randomized trial / Asker Jeukendrup - <https://www.mysportscience.com/post/2019/11/06/is-game-changers-game-changing-or-is-it-sensationalism>