

VEGANE ERNÄHRUNG FÜR SPORTLER

MACHBAR, ABER AUFWENDIG

Erleidet man mit veganer Ernährung einen Mangel?

Nicht, wenn man sich ausreichend mit dem Thema Ernährung auseinandersetzt und in der Lage ist, das angeeignete Wissen umzusetzen. Studien zeigen, dass sich Vegetarier und Veganer oftmals bewusster ernähren als die Allgemeinbevölkerung dies tut. Dies gilt besonders für den Verzehr von Gemüse, Obst und Vollkornprodukten [1]. Dennoch zeigen einige Studien, dass sich der Bedarf gewisser Nährstoffe mit einer rein veganen Ernährung nicht ausreichend decken lässt. Die kritischsten Nährstoffe sind Eisen, Zink, Omega-3-Fettsäuren, Vitamin B12, Calcium und Vitamin B2, welche sehr oft nur ungenügend eingenommen werden. Die Zufuhr von Vitamin D ist während den Wintermonaten bereits bei «Allesessern» nahezu flächendeckend ungenügend, entsprechend problematisch nimmt sich die Situation bei Veganern aus [2].

Empfehlung

Wer sich für eine vegane Ernährungsform interessiert, tut gut daran, mögliche Mangel Elemente durch ein entsprechendes Nahrungsergänzungsmittel (Vitamin- und Mineralstoffsupplement) zu ergänzen.

Regt pflanzliches Protein die Proteinsynthese genauso gut an wie Whey Protein?

Hier müsste man fairerweise mit einem «Ja» antworten. Sowohl die tierischen wie auch die pflanzlichen Proteinquellen sind eigentlich sehr gut erforscht. Von den pflanzlichen Proteinquellen gilt wohl Soja aufgrund seines hohen Proteingehaltes und relativ kompletten Aminosäureprofils als die am besten untersuchte und biologisch wertvollste Proteinquelle. Studien haben gezeigt, dass die Einnahme von 17.5 g und 40 g Sojaprotein die Muskelproteinsyntheserate nicht in gleicher Masse erhöht, wie die Einnahme vergleichbarer Mengen Molkenprotein, Milchprotein oder Rindfleischprotein [3, 4, 5].

Der Schlüssel scheint im Zusammenhang mit der essentiellen Aminosäure L-Leucin zu stehen. Achtet man bei einer pflanzlichen Proteinquelle auf einen ausreichenden L-Leucin-Gehalt, scheinen die Ergebnisse wiederum vergleichbar zu sein [6], wobei je nach Pflanzenproteinquelle verschiedene anti-nutritive Faktoren die biologische Wertigkeit wiederum negativ beeinflussen können (Aminosäurekomplexierungen, Enzyminhibitoren). Van Vliet empfiehlt in seiner Arbeit [6] folgende Massnahmen:

- Anreicherung pflanzlicher Proteinquellen mit den Aminosäuren Methionin, Lysin und/oder Leucin.
- Selektive Züchtung pflanzlicher Quellen zur Verbesserung der Aminosäureprofile.
- Verzehr grösserer Mengen aus pflanzlichen Quellen im Vergleich zu tierischem Eiweiss.
- Aufnahme mehrerer Proteinquellen zur Bereitstellung eines ausgewogeneren Aminosäureprofils.

Empfehlungen

- Mit **AMINO EAA** stellt SPONSER ein veganes Aminosäuresupplement zur Verfügung, welches nur die essentiellen und konditionell essentiellen Aminosäuren enthält. Dadurch können vegane Proteinquellen zur Anregung der Muskelproteinsynthese systematisch gezielt aufgewertet werden.
- Vegane Proteinquellen sollten in etwas höheren Dosen (30-40 g) konsumiert werden. Problematisch daran könnte einzig sein, dass pflanzliche Proteinquellen häufig an einen erhöhten Faseranteil aufweisen. Sofern keine Verdauungsbeschwerden entstehen, spricht nichts gegen grössere Protein-Portionen.
- **VEGAN PROTEIN** basiert ganz bewusst auf unterschiedlichen pflanzlichen Proteinquellen, wie das Molekularphysiologe Van Vliet in seinem Artikel empfiehlt. So werden allfällige Aminosäuren-Mindergehalte selektiv ausbalanciert. Es ist zudem mit allergenfreien Zutaten formuliert.

Ist eine vegane Ernährung auch für Sportler realisierbar?

Wenn die Proteinmengen ausreichend sind und dem Aminospektrum Rechnung getragen wird, ist eine adäquate vegane Ernährung möglich. Wer sich vegan ernähren will, darf jedoch keinen Aufwand scheuen; gerade auch, wenn es um praktische Aspekte geht. Im Alltag eines Sportlers, der täglich mehrere Trainings absolviert, spielt die Convenience eine wichtige Rolle. Die Anforderungen an die Verdauung und Resorption sind da besonders hoch. Viele Athleten wollen beispielsweise nicht einen ganzen Teller Hülsenfrüchte konsumieren, sondern bevorzugen stattdessen einen Becher Hüttenkäse oder Quark. Das Wohlbefinden ist entsprechend abhängig vom Nahrungsvolumen und vom Anteil löslicher und unlöslicher Pflanzenbestandteile.

Empfehlung

[VEGAN PROTEIN](#) und [AMINO EAA](#) sind vegane Proteinsupplemente von SPONSER mit hoher Convenience, welche – geschickt und gezielt eingesetzt – die Nährstoffversorgung qualitativ deutlich verbessern.

Fazit: Eine vegane Ernährung im Sport ist machbar, aber aufwendig

Aus einem ökologisch-ethischen Blickwinkel betrachtet, mag eine vegane Ernährungsweise durchaus sinnvoll sein. Unter ernährungsphysiologischen Aspekten gesehen macht die vegane Ernährung im Sport aber wenig Sinn und ist nur schwerlich umsetzbar. Wer sich dennoch vegan ernähren will, profitiert von den oben erwähnten Ernährungstipps.

Vegane Sporternährung von SPONSER

SPONSER führt eine grosse Auswahl veganer Produkte im Sortiment, darunter das attraktive [VEGAN SPORTS NUTRITION Bundle](#) zum Vorzugspreis. Folgende Produkte enthalten keine tierischen Komponenten und sind vegan:

[ACTIVATOR](#)

[AMINO EAA](#)

[BASIC MINERALS](#)

[BCAA CAPSULES](#)

[BCAA INSTANT](#)

[BETA ALANINE](#)

[BODY SHAPER](#)

[CAFFEINE CAPS](#)

[CARBO LOADER](#)

[CARNIPURE](#)

[CARNITIN 1000](#)

[CARNITIN 1000 MINERAL DRINK](#)

[COGNIVISION BOOSTER](#)

[COMPETITION](#)

[CREATINE MONOHYDRATE](#)

[CREATINE PYRUMAX](#)

[EAA INSTANT](#)

[ELECTROLYTES](#)

[GG E-BAR](#)

[HIGH ENERGY BAR Salty+Nuts](#)

[HMB & CREATINE SYNERGY](#)

[IMMUNOGUARD](#)

[ISOTONIC](#)

[LACTAT BUFFER](#)

[L-GLUTAMINE](#)

[LIPOX BURNER](#)

[LIQUID ENERGY GEL BCAA](#)

[LIQUID ENERGY GEL PLUS](#)

[LIQUID ENERGY GEL PURE](#)

[LIQUID ENERGY GEL SALTY](#)

[LOW CARB BURNER](#)

[MAGNESIUM 375](#)

[MAGNESIUM PLUS](#)

[MALTODEXTRIN 100](#)

[MENTAL FOCUS](#)

[MENTAL FORCE](#)

[MUSCLE RELAX](#)

[NITROFLOW PERFORMANCE](#)

[OAT PACK Macadamia-Chufas](#)

[PURE & NATURAL BAR](#)

[RED BEET VINITROX](#)

[SALT CAPS](#)

[SPORT TEA](#)

[SWISS MÜESLI](#)

[ULTRA COMPETITION](#)

[VEGAN PROTEIN](#)

[VEGAN PROTEIN BAR](#)

[VEGAN SPORTS NUTRITION](#)

[WAXY MAIZE STARCH](#)

Literatur

- 1) [Leitzmann/Keller \[2013\]](#): Vegetarische Ernährung, 3. Aufl., Verlag Eugen Ulmer Stuttgart 2013.
- 2) [Appleby PN et al. \[1999\]](#): The Oxford Vegetarian Study: an overview. Am J Clin Nutr 1999;70(3 Suppl):52S S-531 S.
- 3) [Tang JE et al. \[2009\]](#): Ingestion of whey hydrolysate, casein, or soy protein isolate: effects on mixed muscle protein synthesis at rest and following resistance exercise in young men. J Appl Physiol (1985) 2009;107(3):987-92.
- 4) [Yang Y et al. \[2012\]](#): Myofibrillar protein synthesis following ingestion of soy protein isolate at rest and after resistance exercise in elderly men. Nutr Metab (Lond). 2012 Jun 14;9(1):57.
- 5) [Wilkinson SB et al. \[2007\]](#): Consumption of fluid skim milk promotes greater muscle protein accretion after resistance exercise than does consumption of an isonitrogenous and isoenergetic soy-protein beverage. Am J Clin Nutr. 2007 Apr;85(4):1031-40.
- 6) [van Vliet S et al. \[2015\]](#): The Skeletal Muscle Anabolic Response to Plant – versus Animal-Based Protein Consumption. J Nutr. 2015 Sep;145(9):1981-91.