

Vitamin E und seine Bedeutung für Ausdauersportler

Insbesondere Ausdauersportler wie zum Beispiel ambitionierte Läufer sollten darauf achten, dass sie ihren Körper ausreichend mit allen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen versorgen. Um Mangelerscheinungen und die damit verbundenen gesundheitlichen Folgen zu vermeiden, ist eine bewusste Ernährung das A und O. Ernährungswissenschaftlerin Dr. Mareike Großhauser erklärt auf dem Blog von Easyway Sport, welche Bedeutung die einzelnen Nährstoffe für den Sportler besitzen. Vitamin E ist der wichtigste Schutzfaktor gegen schädigende Radikale aus der Atemluft – Ausdauersportler sollten also unter anderem auf eine ausreichende Vitamin E-Versorgung achten.

Vitamin E gehört zu der Klasse der fettlöslichen Vitamine und schützt präventiv vor Atherosklerose, eine sehr gefährliche Erkrankung des Arteriensystems, die meist lange Zeit unbemerkt bleibt und bis zum Herzinfarkt oder Thrombose führen kann. Schädigende Radikale, die eine Atherosklerose bedingen können, werden zum Beispiel über die Atemluft aufgenommen. Daher ist es besonders für Ausdauersportler, die sich viel an der frischen Luft bewegen, wichtig, ihren Körper mit ausreichend Vitamin E zu versorgen, um zellschädigende Einflüsse zu verhindern. Neben antioxidativ wirksamen Funktionen wird Vitamin E für die Immunabwehr und Zellatmung benötigt.

Es gibt verschiedene Verbindungen des Vitamins: α , β , γ und δ -Tocopherole, wovon α -Tocopherol die wirksamste ist. Der Tagesbedarf an Vitamin E liegt für die Frau bei 12 mg und für den Mann bei 15 mg. Gute Vitamin E-Lieferanten (insbesondere von α -Tocopherol) sind Weizenkeim-, Sonnenblumen- und Rapsöl sowie Weizenkeime, Haselnüsse und Avocado. 300 mg gelten als oberer, sicherer Grenzwert für die tägliche Vitamin E-Zufuhr. Ein Mangel führt zu verschiedenen

Ausfallerscheinungen, die die Membranfunktionen, den Muskelstoffwechsel und das Nervensystem betreffen. Eine zu hohe Vitamin E-Aufnahme kann hingegen zu Störungen im Magen-Darm-Trakt sowie zu einer Verringerung der Schilddrüsenhormone und einer verlängerten Blutungszeit führen.

Welche Bedeutung die Vitamine A und C oder andere Nährstoffe wie Magnesium und Eisen für den Ausdauersportler haben, erklärt die promovierte Ernährungswissenschaftlerin Dr. Mareike Großhauser auf dem Easyway Sport Blog www.ausdauersport-blog. Hier gibt es außerdem jede Woche neue Informationen rund um Sportveranstaltungen, Ernährungs- sowie Gesundheitsthemen.

Unternehmensprofil:

Die easyway GmbH wurde vor einigen Jahren in Neuss gegründet und ist Hersteller von qualitativer Sportlernahrung, Nahrungsergänzungen und Hochleistungsgetränken im Sportmarkt. Zu Anfang setzte die Firma ihren Schwerpunkt im Pharmabereich. Heute konzentriert sich easyway Sport auf die Zielgruppe der Sportler, insbesondere der Ausdauersportler. Das Unternehmen zeichnet sich durch besondere Fachkenntnisse im Bereich der Nährstoffversorgung aus und zählt zu den Spezialisten für Gewichts- & Ernährungsmanagement. Im Jahr 2010 entwickelte easyway Sport erstmals eine komplette Sportlernahrung, die speziell auf die Bedürfnisse des Ausdauersportlers ausgerichtet ist.