Essen und Trinken in China

Tipps für Athleten und Betreuer

AG Ernährungsberatung an den Olympiastützpunkten
August 2007
im Auftrag des DOSB

AG
Ernährungsberatung
an den Olympiastützpunkten

Vorwort

Die Olympischen Spiele 2008 in Peking stehen vor der Tür. Chinas Klima, das dort übliche Lebensmittelangebot sowie die hygienischen Standards sind für die Athleten Mittel- und Nordeuropas besonders ungewohnt und können die Leistungsfähigkeit stark beeinträchtigen. Die Arbeitsgruppe „Ernährungsberatung an den Olympiastützpunkten“ möchte Athleten und Betreuern mit der vorliegenden Broschüre auf die Gegebenheiten Vorort vorbereiten und helfen, mit den Bedingungen besser fertig zu werden.

Ein Schwerpunkt der Broschüre ist die Verpflegung **vor** Eröffnung des Olympischen Dorfes. Denn viele Athleten werden im Olympiajahr zu Testwettkämpfen nach China reisen oder sich zur Akklimatisation bereits mehrere Tage vor dem Beginn der Olympischen Spiele in China aufhalten. Dann muss die Lebensmittelversorgung ohne das Verpflegungsangebot im Olympischen Dorf organisiert werden. Um in diesen Situationen Athleten und Betreuern zumindest in den Olympiastädten die Organisation der Verpflegung zu erleichtern, haben wir neben den wichtigsten Verhaltensregeln auch Adressen von Supermärkten und Restaurants in den Olympiastädten zusammengetragen, die eine für Europäer geeignete Auswahl an Lebensmitteln und Speisen anbieten.

Viele Verbände haben sich zur vorolympischen Akklimatisierung für ein Quartier außerhalb Chinas entschieden. Wir möchten darauf hinweisen, dass die wesentlichen Aspekte in dieser Broschüre auch für andere asiatische Länder mit vergleichbaren klimatischen und hygienischen Bedingungen gelten.

Wir verstehen diese Broschüre als Ergänzung zum „Medizinischen Ratgeber Peking 2008“ des BISP und des DOSB, und möchten hiermit unseren Beitrag zur Unterstützung unserer Spitzensportler vor und während der Olympischen Spiele in Peking 2008 leisten.

AG Ernährungsberatung an den Olympiastützpunkten

AG-Ansprechpartner:
Dr. Claudia Osterkamp-Baerens, OSP Bayern
Heidi Brünion, OSP Cottbus-Frankfurt/Oder
Kirsten Dickau, OSP Frankfurt-Rhein-Main
Heike Lemberger, OSP Hamburg
Hans Braun, OSP Rheinland
Dr. Elke Gützlaff, OSP Niedersachsen
Ulrike Gerstmann, OSP Potsdam

Inhaltsverzeichnis

1 Das Wichtigste zuerst: Die Tipps **4**
2 Alles rund um's Trinken in China **8**
2.1 Trinken vor und außerhalb des Trainings 8
2.2 Trinken während Belastung 9
2.3 Trinken nach dem Training 10
3 Alles rund um's Essen in China **11**
3.1 Außerhalb des Olympischen Dorfes 11
Tipps zum Lebensmitteleinkauf: 11
Tipps zur Restaurantauswahl: 15
3.2 Im Olympischen Dorf 16
4 Appetitlos? **16**
5 Einfuhrbestimmungen für Lebensmittel **17**
6 Quellennachweis **18**
7 Ansprechpartner der AG Ernährungsberatung an den OSP **19**

Fotos: H. Braun

1 Das Wichtigste zuerst: Die Tipps

Während der Olympischen Spiele vom 8. bis 28. August 2008 in Peking erwartet dich ein feucht-heißes Klima mit einer für chinesische Großstädte typischen enormen Abgas- und Lärmbelastung. Durchschnittlich sehen die Klimadaten an den Olympiaaustragungsorten Peking, Qingdao, Shanghai und Hongkong im August wie folgt aus:

	Monats-durchschnitt in °C	Maximale Tagestemperatur in °C	Minimale Tagestemperatur in ° C	Luftfeuchtigkeit in %
Peking (Shenyang, Qinhuand, Tianjin)	24	38	11	80
Qingdao	26	36	15	80
Shanghai	27	40	10	82
Hongkong	29	36	22	81

Auf den ersten Blick erscheinen dir diese Durchschnittstemperaturen vielleicht gar nicht so extrem hoch. Du musst jedoch damit rechnen, dass an deinen Vorwettkampf- und Wettkampftagen Tageshöchstwerte von 36 - 40 °C im Schatten kombiniert mit einer Luftfeuchtigkeit von 75-99% herrschen. Beispiel Wetter am 8.8.2007 in Peking: 40°C (wegen der hohen Luftfeuchte gefühlt wie 44°C) am Vormittag, 30°C am Mittag und 24°C nachts. Die Spiele von Peking werden daher in Sachen Hitze Athen höchstwahrscheinlich noch topen.

Die Folgen dieser feuchten Hitze sind

- höhere Schweißverluste, als du sie normalerweise gewohnt bist. Du musst dich daher um deinen Flüssigkeitshaushalt aktiv kümmern und bewusst viel mehr trinken (mehr dazu siehe Kapitel 2).
- höhere Bakterienbelastungen in der Luft, im Wasser und auf Lebensmitteln, als du es als Mitteleuropäer gewohnt bist und wegstecken kannst. Du musst daher bestimmte Regeln einhalten, um vor allem das Risiko für Magen-Darm-Infekte zu minimieren (mehr dazu siehe Kapitel 3).
- evtl. Appetitlosigkeit. Wenn du davon betroffen bist, ist diszipliniertes Essen mit regelmäßigen Mahlzeiten angesagt. Sonst sind deine Energiespeicher leer und du machst schlapp, bevor du überhaupt an den Start gehst (siehe Kapitel 4).
- Aufgrund der hohen Temperaturen sind die meisten Gebäude natürlich klimatisiert. Der Wechsel zwischen Kälte drinnen und Hitze draußen erhöht die Erkältungsgefahr. Denke beim Packen daher an die richtige Kleidung und vergiss auf keinen Fall Regenkleidung. Denn die Regenwahrscheinlichkeit liegt bei 50%, zu 25% sogar mit Gewittern.

Auf den nächsten 2 Seiten findest du die wichtigsten Tipps und Regeln in Kurzform. Nähere Erläuterungen dazu folgen in den nächsten Kapiteln.

Tipps auf einen Blick:

Zur Kleidung:

- Leichte, atmungsaktive Baumwollkleidung, die alle Körperteile bedeckt (Aufsaugen von Körperfeuchtigkeit, Schutz vor Insekten und Sonnenbrand)
- Atmungsaktive Kleidungsstücke dürfen ruhig eng anliegen (ohne zuzuschnüren). Der Kühleffekt ist so höher, weil der Schweiß näher an der Haut verdunstet.
- Unbedingt helle Kleidung und Kopfbedeckungen (am besten mit Nackenschutz) tragen. Sie nehmen weniger Hitze auf als Dunkle.
- Kleidung in Schichten tragen: Dann lässt sie sich leichter an den Temperaturwechsel zwischen draußen und drinnen anpassen. Übrigens auch Tücher für den Hals bzw. Nacken schützen in klimatisierten Räumen und Fahrzeugen sehr effektiv vor dem Auskühlen.

Zum Trinken:

- Vorsicht Magen-Darm-Infektionen: Grundsätzlich nur Getränke aus industriell abgefüllten Flaschen trinken, die noch original verschlossen sind! Auch zum Anmischen von Getränkpulvern nur solche Flüssigkeiten verwenden.
- Auf gut mineralisierte Getränke achten. Gegebenenfalls selber etwas Kochsalz zugeben (→ Mehr dazu siehe Punkt 2)
- Kein Schritt ohne Getränkeflasche im Gepäck! Nur dann wird das regelmäßige Trinken klappen.
- Regelmäßig das Morgengewicht prüfen. Starke Gewichtsverluste in kurzer Zeit deuten häufig auf Wasserdefizite hin (→ mehr dazu siehe Punkt 2.1).
- Persönlich bewährte Trainingsgetränkepulver mitnehmen. (→ mehr zu den Einfuhrbestimmungen siehe unter Punkt 5).
- Jeden Wettkampf und jedes Trainingslager der vorolympischen Saison, das unter vergleichbaren klimatischen Bedingungen stattfindet, zum Testen und zur Erarbeitung einer individuellen Trinkstrategie nutzen (mehr dazu siehe unter Punkt 2). Für ein individuelles Fine-Tuning wende dich an deinen OSP Ernährungsberater.

Zum Essen:

- Generell gilt: **Peel it, cook it or forget it!** Hier ist Konsequenz angesagt. (→ mehr dazu siehe nächste Seite)
- Außerhalb des Olympischen Dorfes: Grundsätzlich keine offen angebotenen Speisen oder Getränke (z. B. in kleinen lokalen chinesischen Supermärkten, an Marktständen) verzehren
- Zur Restaurantauswahl und den Lebensmitteleinkauf in China, siehe Tipps auf der nächsten Seite
- Bei der Speisenauswahl auf eine sportgerechte Zusammensetzung achten. Vielschwitzer sollten nachsalzen, um die schweißbedingten Kochsalzverluste auszugleichen.

Nahrungsergänzung:

- Auf keinen Fall chinesische Nahrungsergänzungsmittel oder Tees (Tees zum Abnehmen, Kräutertees, Ginseng etc.) zukaufen. Sie waren besonders häufig hinsichtlich Verunreinigungen mit dopingrelevanten Substanzen auffällig.

Essen und Trinken in Peking: Does and Don’ts

Trinken	
Industriell abgefüllte Getränke, original verschlossen! → Flaschen immer selber öffnen! Auch im Restaurant. → Weltmarken bevorzugen (z. B. Coca-Cola, Nestlé, San Pellegrino etc.) → Direkt aus der Flasche trinken oder mit Strohhalmen. → Getränkedosen vor dem Trinken besonders gut reinigen „Purified water“ (= destilliertes Wasser) ist kein Trinkwasser! Geeignet zum Zähneputzen, Obst waschen, Kochen und Anmischen von Getränkepulvern. Getränke beim Training sollten mindestens 500 mg/ L Natrium enthalten: (→Getränkeübersicht speziell für’s Olympische Dorf siehe nächste Seite)	Leitungswasser **→ NIE trinken (auch unter der Dusche Mund zu!)** **→ Nie zum Zähneputzen, Obst waschen etc. benutzen!** Wasser aus Flaschen mit Sulfatzusätzen → Gefahr von Durchfällen Eiswürfel, Longdrinks, bereits ausgeschenkte Getränke, Getränke aus Abfüllautomaten (z.B.Mix aus Sirup + Leitungswasser + Kohlensäure)
Essen	
Wo? → im Olympischen Dorf → in empfohlenen Restaurants (→siehe Liste unter Punkt 3.1)	Essen an Straßenständen und in nicht empfohlenen Restaurants
Was? **Oberste Regel: Peel it, cook it or forget it!** →Gut durchgekochte, heiße Speisen → Geschältes Obst und Gemüse, Kompotte → Eier nur hart gekocht → H-Milch aus Tetrapacks → Jogurts in Bechern	→ Lauwarme, nicht vollständig durchgegarte oder rohe Speisen, z.B. roher Fisch, Tartar, Wokgerichte, Spiegeleier, Rühreier, weiche Löffeleier, rohe Eier, Frischmilch, Cremenachspeisen, Mayonnaise → Ungeschältes Obst und Gemüse, Blattsalat
Lebensmitteleinkauf	
Wo? Einkauf in internationalen Supermärkten (→ siehe Liste unter Punkt 3.1)	Einkauf in chinesischen Märkten, an Ständen o.ä.
Was? Original Verpacktes international bekannter Hersteller, am besten → vakuumverpackt (in eingeschweißten Kunststofffolien) → versiegelt (z. B. Tetrapaks, Flaschen mit versiegeltem Ringverschluss, Konservengläser mit Klick-Verschluss)	→ Handverpackte Lebensmittel (z. B. Brot oder Obst in Plastikbeuteln, in Folie verpackte Kekse etc.) → Lose Lebensmittel aller Art, wie Käse, Wurst an der Supermarkttheke

© 2007 by AG Ernährungsberatung an den Olympiastützpunkten

Olympia-Getränke-Check: Was für welche Situation?

Im Olympischen Dorf wirst du vor allem auf die Produktpalette von Coca Cola als einem der Hauptsponsoren der Pekinger Spiele treffen. Mit folgender Übersicht wollen wir dir helfen, während der Olympischen Spiele in Peking die richtigen Trinkentscheidungen zu treffen. Nach mündlicher Mitteilung durch Coca Cola Deutschland im Juni 2007 werden folgende Getränke in Peking angeboten werden:

	Als Tagesgetränk außerhalb des Trainings	**Als Getränk vor/während/nach Training/Wettkampf**	**Zu beachten**
Bonaqa in China nur 1mg Na / l *	vor allem zum Essen als Getränk geeignet. Für unterwegs mit 2 - 3 Prisen/l (ca. 0,5 – max. 1 g/l) Kochsalz anreichern oder mit Fruchtsaft mischen.	→ mit 2 - 3 Prisen/l Kochsalz (ca. 0,5 – max. 1 g/l) angereichert geeignet → Bei Belastungen über 1 h statt Kochsalz mit geeignetem Getränkepulver anmischen.	→ sehr natriumarm und gering mineralisiert!
Powerade Na: 120 mg/l KH: 57 g/l	Als Ergänzung oder Abwechslung zum Wasser geeignet.	Geeignet für die sportliche Aktivität. Auf Verträglichkeit testen!	→ Wegen des Kaloriengehaltes als Dauergetränk mit Vorsicht zu genießen; → Zum Anmischen mit Getränkepulver ungeeignet. → Jede Menge Farb- und Konservierungs-stoffe → auf Verträglichkeit prüfen
Minute Maid Säfte	Vor allem zum Essen geeignet oder für Fruchtsaftschorlen	ungeeignet	Viele Kalorien; deshalb sorgfältig dosieren.
Cola-Cola / Fanta / Sprite / Nestea Eistees	Bedingt geeignet! Nur ab und zu ein Glas zum Essen.	ungeeignet wenn dennoch Einsatz, auf zusätzliche Natriumzufuhr achten.	Viele Kalorien! Nur bei Appetitlosigkeit als Energiezulage und zur Förderung des Appetits günstig.
Purified water	ungeeignet; Im Notfall mit 2 - 3 Prisen Kochsalz oder Getränkepulver mischen;	ungeeignet	→ Destilliertes Wasser.

*Laut mündlicher Mitteilung von Coca Cola Deutschland ist der Natriumgehalt des in China angebotenen Bonaqa niedriger als im deutschen Produkt.

Übrigens: 1 Prise = fassbare Menge Kochsalz zwischen Daumen, Zeige- und Mittelfinger.

© 2007 by AG Ernährungsberatung an den Olympiastützpunkten

2 Alles rund um's Trinken in China

Im schweißtreibenden Klima Chinas geht ohne ein gut organisiertes und professionelles Trinkmanagement gar nichts. Es kommt darauf an,

- die Wasserbilanz regelmäßig und konsequent zu überprüfen (siehe Punkt 2.1). Vor allem diejenigen, die sich viel draußen aufhalten, müssen mit deutlich höheren Schweißverlusten auch außerhalb des Trainings rechnen. Übrigens ist auch die Luft in klimatisierten Räumen oft sehr trocken und entzieht dem Körper mehr Wasser über die Atmung als normal.
- das individuell richtige Trinkmanagement während der Belastung zu finden (siehe Punkt 2.2)
- die richtigen Getränke zu wählen. Zusammensetzung und hygienische Unbedenklichkeit sind hier entscheidend - egal ob während oder außerhalb des Trainings

Hygienisch unbedenklich sind nur industriell in Flaschen oder Dosen abgefüllte Getränke, die original verschlossen sind. In dieser Form werden die Getränke auch im olympischen Dorf angeboten werden. Niemals solltest du Leitungswasser, offen angebotene Getränke (in Bechern, Gläsern aus Krügen o.ä.), Getränke mit Eiswürfeln oder aus Automaten (Zapfhähne!) trinken. In Restaurants und Straßencafés solltest du die Flaschen selber öffnen, um sicher zu sein, dass sie nicht mit Leitungswasser versetzt sind. Aus Dosen am besten nur mit Strohhalm trinken. Wenn das nicht geht, solltest du die Dosenoberfläche gründlich mit „purified water" reinigen.

2.1 Trinken vor und außerhalb des Trainings

Besonders Freiluftsportler müssen klimabedingt mit deutlich höheren Schweißverlusten während Belastung rechnen als üblich. Deshalb darf auf keinen Fall mit einem Wasserdefizit an den Start gegangen werden. Ein regelmäßiger Check der Wasserbilanz ist daher Pflicht. Dafür kann das morgens gemessene Körpergewicht in Kombination mit der Farbe des Morgenharns wie folgt genutzt werden:

Beobachtung	Bedeutung	Maßnahmen
Morgengewicht* ± 0 + Harnfarbe überwiegend strohgelb und klar	Wasserbilanz ist ausgeglichen.	Weiter so!
Morgengewicht* ▼ stark innerhalb von 1 – 2 Tagen + Dunkle und trübe Harnfarbe	Wasserbilanz ist unausgeglichen.	Du musst mehr trinken: → Flasche überall mitnehmen → zu den Mahlzeiten mehr trinken.
Morgengewicht* ▼ + Allgemein sehr hohes Harnvolumen + sehr klare, wasserfarbene Harnfarbe	Der Körper kann das Wasser nicht binden.	Du isst und trinkst evtl. zu mineralstoff- bzw. kochsalzarm. (Siehe 2.3).

*nüchtern, ohne Kleidung, nach Abgabe des Morgenurins auf der gleiche Waage gemessen.

Am besten wäre es, noch zu Hause durch einige Messungen das mittlere normale Körpergewicht zu ermitteln und das Körpergewicht in China mit diesen Werten zu vergleichen.

Geeignete Tagesgetränke:
Damit der Körper das aufgenommene Wasser auch gut binden kann, muss es ausreichend mineralisiert sein. “Purified water“ entspricht destilliertem Wasser und ist nur zum Zähneputzen, Obstwaschen oder Kochen geeignet. Beachte, dass hohe Trinkmengen an „purified water“ oder sehr schwach mineralisierten Wässern wie „Kühlmittel“ einfach nur durchlaufen. Du produzierst dann jede Menge hellen, klaren Urin, der in diesem Fall aber nicht als Zeichen für eine ausgeglichene Wasserbilanz gewertet werden darf. Du kannst diese Getränke sehr einfach selber aufwerten, in dem du sie mit Fruchtsaft oder Kochsalz (3 Prisen / Liter) mischst. Achte beim Trinken außerdem auf Abwechslung und Geschmack. Je besser dir die Getränke schmecken, desto mehr wirst du trinken.

Mit Blick auf das im Olympischen Dorf voraussichtlich angebotene Getränkesortiment wären als Tagesgetränke geeignet:

- Bonaqa pur zum Essen; für unterwegs mit Minute Maid (oder anderem Fruchtsaft) mischen oder 2 - 3 Prisen Kochsalz pro Liter zugeben;
- Powerade, Cola, Sprite, Eistee und Co. in Maßen zur Abwechslung (Achtung hoher Kaloriengehalt! In großen Mengen getrunken, kann dies zu Gewichtszunahme führen)
- Im Notfall geht auch Purified water, wenn es mit Minute Maid (oder anderem Fruchtsaft) gemischt wird und/oder 2 - 3 Prisen Kochsalz zugesetzt werden.

2.2 Trinken während Belastung
Hauptziel beim Training und im Wettkampf muss sein, die Flüssigkeitsverluste unter 2 % des Körpergewichts zu halten. Wie viel dafür während Belastung getrunken werden muss, kann nicht allgemein vorgegeben werden. Die Schweißverluste hängen von der Belastungsintensität und –dauer, dem individuellen Körpergewicht und der Akklimatisation ab. Darüber hinaus sind die Schweißraten auch noch individuell sehr unterschiedlich. Es gibt die Viel- und die Wenigschwitzer.

Aus diesen Gründen gibt es nur die „individuelle“ Trinkstrategie. Nutze vor den Olympischen Spielen jede Gelegenheit von Trainingsaufenthalten und Testwettkämpfen in ähnlichen klimatischen Gefilden, um deinen persönlichen Körpergewichtsverlust zu messen und darüber deine individuell richtige Trinkmenge zu finden. Die Trinkmenge während Belastung ist dann ausreichend, wenn dein Körpergewichtsverlust unter 2 % liegt. Aufgrund der extremen klimatischen Verhältnisse Chinas musst du dich auf höhere Trinkmengen während Belastung einstellen als normal, um die Wasserverluste in diesem milden Bereich zu halten.

Geeignete Trainingsgetränke:
Geschmack und Verträglichkeit sind die erste Voraussetzung dafür, dass der Ausgleich vor allem hoher Schweißverluste gelingt. Denn nur dann kannst du ausreichend davon trinken. Idealerweise hast du bereits in der vorolympischen

Saison ein für dich geeignetes Getränk herausgesucht und auf seine Praxistauglichkeit getestet (zu den Einfuhrbestimmungen nach China siehe Pkt.5).

Vielschwitzer, die entsprechend viel trinken müssen, sollten darauf achten, dass ihr Getränk mindestens 500 mg (bis max. 1 g/l) Natrium pro Liter enthält. Dies hat den Hintergrund, dass der ausschließliche Konsum natriumarmer Getränke (z.B. Bonaqa) zu einer Hyponatriämie („Wasservergiftung“) führen kann. Bei Belastungen von mehr als einer Stunde ist zudem ein zusätzlicher Anteil von Kohlenhydraten zur Stabilisierung des Blutzuckerspiegels sinnvoll. Wie hoch der Kohlenhydratanteil sein sollte, hängt von der Trinkmenge, Geschmack, Verträglichkeit, Hitze, Art und Dauer der Belastung ab. Im Allgemeinen wird ein Kohlenhydratanteil von 40-80g pro Liter empfohlen.

Mit Blick auf das im Olympischen Dorf voraussichtlich angebotene Getränkesortiment wären als Trainingsgetränke geeignet:

- dein erprobtes und mit gebrachtes Sportgetränk (mit ~ 500 mg/l Natrium und ggf. 40 – 80 g/l Kohlenhydraten)
- Powerade oder Bonaqa mit 2 - 3 Prisen Kochsalz pro Liter

Mehr Details siehe Tabelle Seite 7.

2.3 Trinken nach dem Training

Versuche deine Flüssigkeitsverluste möglichst zeitnah auszugleichen.

- Wer nach Belastung mehr als 12 h Pause bis zum nächsten Training oder Wettkampf hat, kann die Trinkmenge direkt nach Belastung nach dem persönlichen Durstgefühl gestalten. Wichtig ist, über die nächsten Stunden regelmäßig ein gut mineralisiertes Getränk zu trinken und beim Essen auf ausreichend Salz zu achten.
- Wer weniger als 12 h Pause hat, sollte sofort nach Belastungsende beginnen, möglichst schnell ca. 1,5 l pro verlorenem kg Körpergewicht zu trinken. Der Aufschlag von 0,5 kg ist zum Ausgleich der erhöhten Urinproduktion, die höhere Trinkmengen automatisch mit sich bringen. Es sollte auf jeden Fall Natrium im Getränk enthalten sein.

Geeignete Regenerationsgetränke:

Beachte, dass ein Natriumgehalt von 500 bis max. 1000 mg/Liter Getränk den Ausgleich deiner Flüssigkeitsverluste beschleunigt. Ein kohlenhydrathaltiges Getränk unterstützt zusätzlich die Regeneration der Glykogenspeicher.

Mit Blick auf das im Olympischen Dorf voraussichtlich angebotene Getränkesortiment wären als Regenerationsgetränke geeignet:

- dein erprobtes Sportgetränk (mit ~ 500 mg/l Natrium und ggf. 40 – 80 g/l Kohlenhydraten)
- Saftschorle aus Minute Maid (oder anderem Fruchtsaft) + Bonaqa + 2 - 3 Prisen Kochsalz pro Liter
- Powerade oder Bonaqa mit 2 - 3 Prisen Kochsalz pro Liter

Für weitere Fragen und zur individuellen Planung kontaktiere deinen OSP Ernährungsberater

3 Alles rund um's Essen in China

3.1 Außerhalb des Olympischen Dorfes:

Allgemein betrachtet ist das Lebensmittelangebot in den chinesischen Großstädten sehr vielfältig, so dass es kein Problem sein dürfte, deinen Energie- und Nährstoffbedarf zu decken. Allerdings entsprechen die hygienischen Verhältnisse, unter denen Speisen in China zubereitet und aufbewahrt werden, nicht jenen, die wir als Mitteleuropäer gewöhnt sind. In der schwülen Hitze Chinas vermehren sich zudem Bakterienkolonien viel schneller als unter den gemäßigten Verhältnissen Deutschlands. Dies gilt gerade auch für Salmonellen. Brechdurchfälle mit hohem Fieber kann man sich als Europäer daher in China sehr schnell einfangen. Folgende Regeln solltest du befolgen, wenn du außerhalb des Olympischen Dorfes unterwegs bist:

- Wichtigste Regel für den Verzehr von Speisen oder frischen Lebensmitteln: **Schälen, Braten, Kochen oder Verzichten** (Englisch: peel it, cook it or forget it!). Näheres dazu, siehe Tabelle auf Seite 6.
- Keine offenen unverpackten Lebensmittel verzehren, auch wenn das Angebot in kleinen lokalen Supermärkten oder auf Märkten lockt.
- Meide die kleinen Straßencafés, Straßenstände, billige Restaurants und die Angebote von Straßenhändlern: Speisen sind evtl. nicht gut durch gebraten oder gekocht. Außerdem musst du davon ausgehen, dass die hygienischen Zustände in der Küche nicht europäischen Standard erreichen.

Tipps zum Lebensmitteleinkauf:

Der Einkauf in chinesischen Supermärkten ist für Europäer schwierig. Die Waren unterscheiden sich oft erheblich von dem gewohnten europäischen Lebensmittelangebot und einige verpackte Lebensmittel sind durch die alleinige Beschriftung mit chinesischen Schriftzeichen nicht eindeutig zu identifizieren – ganz abgesehen von den hygienischen Bedenken. Um das Risiko in Sachen Hygiene und Verträglichkeit zu minimieren, ist es ratsam, in internationalen Supermarkt-Ketten wie der amerikanischen Wal Mart® oder die französische Auchan® und Carrefour® einzukaufen, die in zahlreichen Städten vertreten sind. Auch die deutsche Metro® hat bereits zahlreiche Märkte eröffnet. In Shanghai oder Peking gibt es außerdem weitere westliche Supermarkt-Ketten und andere Geschäfte wie z. B. IKEA®. Diese Märkte bieten eine große Auswahl an importierten Produkten an, auch solche, die du aus deutschen Supermärkten kennst und gewohnt bist. Importlebensmittel aus dem Westen werden zwar meist zu westlichen Preisen verkauft — manchmal noch etwas teurer, aber das sollte es dir wert sein. Hier ein paar Adressen solcher Supermärkte:

Adressen der Supermärkte und Einkaufszentren in den chinesischen Großstädten

WAL★MART SUPERCENTER 沃尔玛购物广场

Provinz/Ort **Guangdong/Shenzhen**	
Wal-Mart Supercenter Shenzhen Lakeview Branch	1-3/F, Lakeview Garden, Honghu Road, Luohu District, Shenzhen, Guangdong Province
Wal-Mart Supercenter Shenzhen Zhongshan Branch	Podium 1-3/F, Zhongshan Garden, 12 Fenghuang Road, Luohu District, Shenzhen, Guangdong Province
Wal-Mart Supercenter Shenzhen Fuxing Branch	1-2/F, D, E, F Blocks, Fuming Building, Fuxing Road, Futian District, Shenzhen, Guangdong Province
Wal-Mart Supercenter Shenzhen Shekou Branch	Crossroad between Shekou Industrial Avenue and Dongbin Road, Shenzhen, Guangdong Province
Wal-Mart Supercenter Shenzhen OCT Branch	Podium, Zhonglu Square, Overseas Chinese Town, Nanshan District, Shenzhen, Guangdong Province
Wal-Mart Supercenter Shenzhen Yuanling Branch	Podium 1-3/F, Baihua Garden, Shangbu Road Central, Futian District, Shenzhen, Guangdong Province
Wal-Mart Supercenter Shenzhen Buji Dafen Branch	1-3/F, Longji Building, near Shenhui Highway, Dafen Village, Buji Town, Longgang District, Shenzhen, Guangdong Province
Wal-Mart Supercenter Shenzhen Xixiang Qianjin Road Branch	Anhua Industrial Zone, Qianjin Road, Subdivision 35, Bao'an District, Shenzhen, Guangdong Province

Provinz/Ort **Liaoning/ Shenyang**	
Wal-Mart Supercenter Shenyang Pengli Branch	8 Xiaodong Road, Daodong District, Shenyang, Liaoning Province
Wal-Mart Supercenter Shenyang Taiyuan Street Branch	9 Zhonghua Road, Heping District, Shenyang, Liaoning Province
Provinz/Ort **Shandong/ Qingdao**	
Wal-Mart Supercenter Qingdao Taidong Branch	2-3/F, Wanda Shopping Mall, 63 Taidong Three Road, Shibei District, Qingdao, Shandong Province
Beijing (Peking)	
Wal-Mart Supercenter Beijing Zhichun Road Branch	B1-2,48 Zhichun Road A, Haidian District, Beijing

Shenyang
No.48, DaBeiGuan Street, DaDong District
No. 81 Wenhua Road, Shenhe District
No. 28, Tawan Street, Huanggu District
No. 5 Shenliao road
Qingdao
No.128 Shandong Rd., Shibei District
No.21 Hongkong Middle Road, Shinan District
Peking (*chin. Beijing*)
No.48 Jiu Keshu East Road, Tong Zhou District, Beijing
Zhongguancun Plaza, Haidian District, Beijing
No.31 Guang Qv Road, Chaoyang District, Beijing
No. 11,Maliandao street, Xuanwu District,Beijing
No. 15 Zone II, Fangchengyuan, Fangzhuang, District, Beijing
Fangyuan Building, A56 Zhongguancun South Road, Haidian District, Beijing
No.6 Yi, East Beisanhuan Road, Chaoyang District, Beijing
Honk Kong/ Shenzhen
Hinweis: Shenzhen liegt im Süden der Provinz, nur durch einen Fluss von Hongkong getrennt und bietet weitere Einkaufsmöglichkeiten.
F2-F3,Ganglong Shopping Mall, Guangshen Road, Section No.80, Xixiang Street, Bao'an District, Shenzhen
Xiangbin Square, Crossroad between Jian'an No.1 Road and Xinzhen Road Bao'an District, Shenzhen
No.68, SongYuan Street, HongLing Road□LuoHu District, Shenzhen
Lujing Village Crossroad between Fuqiang Road and No.3 Xinzhou Street, Futian District, Shenzhen
Block 5,Tongjian Bld.,Changxing Lu,Nanshan District, Shenzhen
Zone No. 1, Meilin Village No.1, Futian District, Shenzhen
Angebot in Carrefour-Märkten
Alle üblichen Getränke (Wasser, Säfte, Cola, Fanta, Eistee, Bier, *Instant* Nescafé und Espresso von Lavazza), Deutsches Vollkornbrot (Delba), verschiedene Weißbrote, alle Sorten Obst und Gemüse, Milchprodukte (Joghurt, Butter von LURPAK, dänisch), Fisch, Fleisch. Importware: Milcherzeugnisse von Président, Nudeln und Soßen von Barilla, Kellogg´s Produkte, Soßenprodukte von Kühne und Hela, Nutella und Schwartau, Ritter Sport Schokolade. **(Dies ist ein Auszug der Online-Shop-Produkte einiger großen Carrefour-Märkte. Einzelne Abweichungen sind deshalb möglich)**

Internet: http://e-shop.carrefour.com.cn/index.do

Provinz/Ort **Guangdong/ Shenzhen**	
SAM'S CLUB Shenzhen	1B, Ground Floor and First Floor, SZITIC Shopping Center, Southeast to the crossway of Qiaoxiang Road , Futian District, Shenzhen, Guangdong Province
Beijing (Peking)	
SAM'S CLUB Beijing	158 Fushi Road, Shijingshan District, Beijing

Provinz/Ort **Guangdong/ Shenzhen**	
Wal-Mart Neiborhood Market Shenzhen Kerry Center Branch	B1/F, Shenzhen Kerry Center, Renming Road South, Luohu District, Shenzhen, Guangdong Province
Wal-Mart Neiborhood Market Shenzhen Nanxin Branch	1-2/F, Hongzhou Homestead of Landscape&Culture, Crossroad between Shennan Avenue and Nanxin Road, Nanshan District, Shenzhen, Guangdong Province

Internet: http://www.wal-martchina.com/english/

Einkaufszentren und andere Supermärkte (Shenyang):

Shenyang Pakson Shopping Center
vergleichbar mit Einkaufszentren in Deutschland (Kleidung, Kosmetik, Supermarkt, Snacks….)
Adresse: No.99, Changjiang Jie, Huanggu District

Wal-Mart Super Center
Pengli branch: No.8, Xiaodong Lu, Dadong District
Taiyuan Jie branch: No.9, Zhonghua Lu, Heping District

Tipps zur Restaurantauswahl:
Wer essen gehen möchte, sollte nur in für Europäer empfohlene Restaurants oder die Restaurants großer 5-Sterne-Hotels gehen. Die unten aufgeführten Restaurants befinden sich alle in Peking und werden häufig von Reiseführern oder Vielreisenden empfohlen. Sie bieten überwiegend europäische oder amerikanische Speisen und Getränke an, die bezüglich der Hygiene unsere Standards erreichen. Wenn du mit Köpfchen auswählst, kannst du hier sicher auch eine sportgerechte Mahlzeit zusammenstellen.

Deutsche Restaurants (Peking) 100 Yuan = ca. 10 EURO

Der Landgraf
Preise pro Person: 100 Yuan - 150 Yuan
Adresse: A2 Pufang Lu, Fangzhuang, Fengtai District
Öffnungszeiten: 11:00 - 24:00

Paulaner Brauhaus
Preise pro Person: 100 Yuan - 200 Yuan
Adresse: 1/F Kempinski Hotel Beijing Lufthansa Center, 50, Liangmaqiao Lu, Chaoyang District
Öffnungszeiten: 11:00 - 01:00

Schindlers Tankstelle
Preise pro Person: 100 Yuan
Location: A15 Guanghua Lu, Chaoyang District
Öffnungszeiten: 11:00 - 24:00

Amerikanische Restaurants (Peking)

Grandma's Kitchen
Preise pro Person: etwa 100 Yuan
Adresse: A11, Xiushui Nan Jie, Chaoyang District
Öffnungszeiten: 11:00 - 20:00

T. G. I. Friday's
Preise pro Person: 100 Yuan - 150 Yuan
Adresse: 1/F Catic Hotel, 18, Zhendong Bei Lu, Chaoyang District
Öffnungszeiten: 10:00 - 24:00

Hard Rock Cafe
Preise pro Person: 100 Yuan - 200 Yuan
Adresse: 8, Dong Sanhuan Bei Lu (West Hall of Liangmahe Dasha), Chaoyang District
Öffnungszeiten: 11:30 - 02:00

3.2 Im Olympischen Dorf

Im Olympischen Dorf kannst du dich auf ein reichhaltiges Speisenangebot freuen, in dem du auch Speisen der europäischen Küche finden wirst. Das Angebot ist für jeden Athleten unbegrenzt und 24 Stunden verfügbar. Was die Hygiene angeht, gehen wir davon aus, dass sie europäischen Standards entsprechen und du dir diesbezüglich keine Sorgen machen musst. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, achtet auch hier darauf,

- Obst und rohes Gemüse nur geschält zu verzehren,
- nur heiße bzw. keine lauwarmen Speisen zu verzehren
- für schnelles Bakteriumwachstum prädestinierte Speisen wie Milch, Mayonnaise, Pudding- und Cremenachspeisen, Speiseeis, Eiswürfel, Salate mit Mayo, nicht hart-gekochte Eiern, rohes Fleisch oder rohen Fisch zu vermeiden
- keine offenen Getränke

Wer das Bedürfnis hat, sein Essen nachzusalzen: Nur zu! Dies darfst du als ein Zeichen für einen erhöhten Salzbedarf des Körpers werten, aufgrund der erhöhten Natriumverluste durch den Schweiß.

Vergiss vor dem Anblick des reichhaltigen Speisenangebots im olympischen Dorf nicht alle Grundprinzipien einer sportgerechten Ernährung. Auch wenn das Essen rund um die Uhr und kostenfrei angeboten wird, heißt die Devise trotzdem: bedarfsgerecht essen! Eine Abnahme des Körpergewichts ist für optimale Leistungen genauso ungünstig wie eine Zunahme der Körperfettanteile.

Insbesondere die Kohlenhydrat- und Eiweißzufuhr muss den Bedarf des Körpers in etwa treffen. Ob die hohen Temperaturen in Peking den Kohlenhydratverbrauch noch verstärken, ist im Moment noch umstritten. Am besten du gestaltest deine Kohlenhydratzufuhr zunächst wie gewohnt und verlässt dich dann ein bisschen auf dein Gefühl. Vor allem Sportler mit mehreren Einsätzen (z. B. Spielsportarten) und längeren Belastungszeiten (Ausdauer) müssen natürlich genau auf ihre Kohlenhydratzufuhr achten. Am besten besprichst du dich mit deinem OSP-Ernährungsberater.

4 Appetitlos?

Hohe Temperaturen bei entsprechender Luftfeuchtigkeit können dir auf den Appetit schlagen, so dass du zu wenig Energie und Nährstoffe zu dir nimmst. Vor allem für Ausdauer- und Spielsportler können die Folgen dramatisch sein. Wenn du feststellst, dass dein Körpergewicht langsam, aber stetig sinkt, musst du dich aktiv um deine Nahrungsaufnahme kümmern und diszipliniert essen, auch ohne Hunger.

TIPPS:

- Keine Hauptmahlzeit darf ausfallen! Frühstück, Mittagsessen und Abendessen sind Pflicht.
- Versuche mindestens 2 warme Mahlzeiten (trotz der Hitze) zu essen. Sie sind leichter verdaulich und „rutschen“ meist besser als Brote.
- Versuche im Tagesverlauf mehrere kleine Snacks einzubauen. Gerade wenn du merkst, dass du bei den Hauptmahlzeiten nicht genug essen kannst, versuche lieber 5 – 6 Mahlzeiten über den Tag zu verteilen.

- Bevorzuge flüssige Speisen, wie Nudelsuppen, Porridge, Kompotte u. ä.
- Nutze süße Getränke (Limonaden, Fruchtsäfte → nur in original verschlossenen Dosen und Flaschen!) als Energie- und Kohlenhydratzulage bei den Mahlzeiten.
- Wenn du Konzentrate (Kohlenhydrat-/Eiweißkonzentrate) einsetzen möchtest, achte darauf, dass du sie nicht unmittelbar vor den Mahlzeiten aufnimmst. Du nimmst dir sonst den Hunger. Besser du nimmst sie als Snack für zwischendurch (u.a. direkt nach dem Training), als Spätmahlzeit vor dem Schlafengehen oder „als Dessert" nach den Mahlzeiten.

Wenn du weißt, dass du in heißen Gefilden mit Appetitlosigkeit kämpfst und meist kräftig Substanz bei längeren Aufenthalten dort lässt, besprich dich auf jeden Fall mit deinem OSP-Ernährungsberater oder Mannschaftsarzt. Du brauchst einen Ernährungsplan!

5 Einfuhrbestimmungen für Lebensmittel

Leider haben wir hier keine klaren Vorschriften gefunden, die eindeutig den Import von Lebensmitteln, insbesondere Energieriegeln, Getränkepulvern und ähnlichem regelt (Stand Juli 2007). Grundsätzlich gilt:

- Aus Deutschland darfst du alle Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel (NEM) ausführen, die in Deutschland erlaubt sind. Hier reicht die mündliche Anmeldung beim Zoll. Für Arzneimittel gelten andere Bestimmungen.
- Bei der Einreise nach China läufst du Gefahr, dass dir die Lebensmittel abgenommen werden. Denn China verbietet die Einfuhr von Lebensmitteln durch Privatpersonen.
- Es gibt einige wenige Ausnahmen, die jedoch nicht allgemeingültig geregelt sind. Laut Aussage der Handelsabteilung China ändern sich die Regelungen von Zeit zu Zeit, manchmal monatlich oder quartalsweise. Meist erhält man die Regelungen beim Passieren des chinesischen Zolls. Auch das Auswärtige Amt veröffentlicht dazu auf seiner Internetseite (www.auswaertiges-amt.de) unter "China" nichts Konkretes.
- Bei den NEM sind die Chinesen liberaler. Alle in Deutschland erlaubten NEM können auch nach China eingeführt werden.
- Allerdings handelt es sich bei den meisten NEM (Riegel, Konzentrate, Sportgetränke etc.) um Lebensmittel, so dass grundsätzlich auch die Bestimmungen für Lebensmittel angewendet werden können.

TIPP:

- Möglicherweise werden dir die mitgebrachten Lebensmittel oder NEM von chinesischen Zollbeamten abgenommen Die Erfahrungen einiger Sportler und Trainer zeigen aber, dass man auch Glück haben kann und durchgelassen wird.
- Auf keinen Fall chinesische Nahrungsergänzungsmittel oder Tees (Tee zum Abnehmen, Kräutertees, Ginseng etc.) zukaufen. Sie waren besonders häufig hinsichtlich Verunreinigungen mit dopingrelevanten Substanzen auffällig.

6 Quellennachweis

Zu Kapitel 2:
American College of Sports Medicine, 2007: Exercise and fluid replacement. Med.Sci.SportsExerc, 2007,377-390.
Hew-Butler, TD, Sharwood, K, Collins, M, Speedy, D and Noakes, T, 2006: Sodium supplementation is not required to maintain serum sodium concentrations during an Ironman triathlon. Br.J.SportsMed., 2006, 40, 255 – 259.
Maughan RJ, Burke L, Coyle EF; Food, Nutrition and Sports Performance II; The international Olympic Committee Consensus on Sports Nutrition; 2004, Routledge
Montain, SJ, Cheuvront, SN, Sawka, MN, 2006: Exercise associated hyponatraemia: quantitative analysis to understand the aetiology. Br.J. SportsMed. 2006, 40, 98-106
Effects of different sodium concentrations in replacement
fluids during prolonged exercise in women
Twerenbold, R, Knechtle, B, Kakebeeke, TH, Eser, P, Müller, G, von Arx, P, Knecht, H, 2003: Effects of different sodium concentrations in replacement fluids during prolonged exercise in women. Br J Sports Med 2003; 37:300–303

Zu Kapitel 4:
Internationale Supermarktketten:
Wal Mart®: http://www.wal-martchina.com/english/
Carrefour®: http://e-shop.carrefour.com.cn/index.do

Adressen oder Wissenswertes zum Essen und Trinken in China:
http://de.reisen.yahoo.com/p-reisefuehrer-760475-china_restaurants-i
(Restaurantadressen mit Bewertungen, jedoch ohne Gewähr!)
http://www.china9.de/essen-trinken/essen-china.php (Allgemeine Informationen)

Kapitel 5:
Auswärtiges Amt: www.auswaertiges-amt.de

7 Ansprechpartner der AG Ernährungsberatung an den OSP

Dr. Claudia Osterkamp-Baerens
Ernährungsberatung Olympiastützpunkt Bayern
Spiridon-Louis-Ring 25
80809 München

Heidi Brünion
Ernährungsberatung Olympiastützpunkt Cottbus/Frankfurt O.
Stendaler Straße 26
15234 Frankfurt (Oder)

Kirsten Dickau
Ernährungsberatung Olympiastützpunkt Frankfurt-Rhein-Main
Otto-Fleck-Schneise 4
60528 Frankfurt

Heike Lemberger
Ernährungsberatung Olympiastützpunkt Hamburg
Institut für Sport- und Bewegungsmedizin
Mollerstr. 10
20146 Hamburg

Hans Braun
Ernährungsberatung Olympiastützpunkt Rheinland
Guts-Muths-Weg 1
50933 Köln

Dr. Elke Gützlaff
Ernährungsberatung Olympiastützpunkt Niedersachsen
Sportleistungsszentrum Hannover
Ferdinand-Fricke-Weg 2A
30169 Hannover

Ulrike Gerstmann
Ernährungsberatung Olympiastützpunkt Potsdam
Am Luftschiffhafen 2
14471 Potsdam