

Kohlenhydrataufnahme und körperliche Leistung / Carbo-Loading

Sehr geehrte Damen und Herren, werte Aktive

Mit diesem ersten Beitrag zur Rolle der Ernährung und der Nahrungssupplementation für Sportler wollen wir - **die Amavita Apotheke Rothrist** - unsere **Zusammenarbeit mit dem IHCR** weiter intensivieren und zum sportlichen Erfolg der Mannschaften ein Stück weit beitragen.

Wir wollen künftig mit Beiträgen zu verschiedenen Themen aus den Bereichen Sporternährung, Leistungssteigerung sowie Regeneration, Anregungen und Tipps vermitteln, die die Aktiven individuell zur Maximierung der körperlichen Leistungsfähigkeit einsetzen können.

Gestatten Sie mir aber vorweg noch, mich Ihnen kurz vorzustellen:

Mein Name ist **Oliver Dertz**. Ich bin **Apotheker und Geschäftsführer der Amavita-Apotheke in Rothrist**. Was aber viel wichtiger ist - ich selbst bin aktiver Sportler. Ich war in jungen Jahren im Schwimmsport und in der Leichtathletik sehr aktiv, habe dann viele Jahre Kraftsport betrieben und seit ca. 8 Jahren schlägt mein Herz für den Langlauf-Sport. Hier bestreite ich regelmässig Wettkämpfe und setze mich daher sehr intensiv mit den Themen Wettkampfernährung, Leistungssteigerung und Regeneration auseinander.

Nun aber zum heutigen Thema - Kohlenhydrate und körperliche Leistung / Carbo-Loading

Neben dem Trainingszustand und der „Tagesform“ spielen die Glykogenreserven für die Leistungsfähigkeit und vor allem für die Länge der Belastungsdauer bis zur Ermüdung eine wesentliche Rolle. Maximal gefüllte Glykogenspeicher sind eine wichtige Voraussetzung bei intensivem Training und im Wettkampf. Stabile Blutzuckerspiegel sind die Basis für hohe Belastungsintensitäten!

Diese Grundlagen legt man eigentlich schon - mittels Carbo-Loading und angepasstem Trainingsumfang - einige Tage vor dem Wettkampf.

Zumindest aber einige Stunden vor dem Spiel oder intensivem Training ist die Ernährung sehr entscheidend:

ca. 3 Stunden zuvor:

- leicht verdauliche, kohlenhydratreiche, proteinmoderate, fett- und ballaststoffarme Mahlzeit (ca. 200-300 g Kohlenhydrate)

ca. 1 Stunde bis 30 Minuten Minuten zuvor:

- Kohlenhydrat-Snack
- Maltodextrin haltiges Getränk

Trinken:

- ca. 2 Stunden vor dem Spiel beginnend ca. 500 ml stilles Mineralwasser trinken

Pausenversorgung:

- früh mit dem Trinken beginnen und in regelmässigen Abständen trinken!
- alle 10-20 Minuten ca. 150ml - 200ml trinken, wenn möglich
- - geeignet sind: - kohlen säurearme Mineralwässer
- kohlenhydratreiche Getränke (Maltodextrin)
- Feste Nahrung im Spiel nicht erforderlich, wenn die Belastung < 90 Minuten

Nach dem Spiel:

- Nach hoher Belastung müssen die verbrauchten Glykogen-Vorräte, das Protein und die Vitamine wieder ersetzt werden.

Das optimale Zeitfenster für die Kohlenhydrataufnahme liegt bei bis zu 30 Minuten nach dem Sport. Hier kann auch ein kohlenhydratreiches Sportgetränk konsumiert (ca. 60 g Kohlenhydrate) werden.

Auch die Aufnahme von Kohlenhydraten zusammen mit Eiweiss ist sehr empfehlenswert (innerhalb 1-2 Stunden nach der Belastung), um die Muskelregeneration und die Proteinsynthese nach dem Sport positiv zu beeinflussen.

Bespiele: Banane + Milch/Joghurt, Quarkbrötchen, Milchreis, Eiweiss-Kohlenhydratriegel, Whey-Protein-Shake

Carbo-Loading:

Dabei handelt es sich um eine Ernährungstechnik, um die Glykogendepots in der Leber und der Muskulatur anzuheben. Dazu gibt es verschiedene Ernährungsschemata, mit denen man bereits mehrere Tage vorher beginnen muss.

Effizient und nützlich ist aber auch schon ein 1-Tages-Carbo-Loading vor dem Spiel oder vor intensiven Trainingslagern. Für diese Methode ist der CARBO LOADER der Firma Sponser empfehlenswert.

Für Fragen und weitere sowie ausführliche Informationen stehe ich gerne zur Verfügung.

Mit sportlichem Gruss,

Oliver Dertz

Amavita Apotheke Rothrist