

Grundregeln der Sporternährung in der Trainings- und Belastungsphase

1) Vollwertig ernähren

Der Schlüssel zum Erfolg im Ausdauersport ist eine kohlenhydratreiche Ernährung. Gemeint sind jedoch nicht die einfachen vitamin- und mineralstoffarmen Kohlenhydrate in Form von Traubenzucker, Schokolade oder Süßspeisen, sondern vollwertige Kohlenhydrate, wie sie in Kartoffeln, Vollkornnudeln und Müsli vorkommen.

Kohlenhydrate werden im Muskel und in der Leber in Form von Glykogen gespeichert. Während das Leberglykogen für einen konstanten Blutzuckerspiegel und eine gute mentale Leistungsfähigkeit sorgt (das Gehirn kann seine Energie lediglich aus den Kohlenhydrate gewinnen), sind gut gefüllte Muskelglykogenspeicher für gute Ausdauerleistungen wichtig. Je größer die Menge des gespeicherten Muskelglykogens ist, desto länger können intensive Ausdauerleistungen bewältigt werden.

Vorteile einer kohlenhydratreichen Ernährung im Ausdauersport

- *Höhere physische Leistungsfähigkeit durch ein Hinauszögern von Müdigkeit und Erschöpfung*
- *Höhere mentale Leistungsfähigkeit durch einen längeren und stabilen Blutzuckerwert*
- *Schnellere Regeneration nach Training und Wettkampf*

2) Sportler brauchen Eiweiß

Eiweiß dient in erster Linie zum Aufbau und zur Erhaltung von Zell- und Gewebesubstanz. Es wird aber auch zur Herstellung von Hormonen, Enzymen, Immunstoffen, Blut und zahlreichen anderen Stoffwechselfunktionen benötigt.

Durch die ständig im Körper ablaufenden Um- und Abbauvorgänge geht täglich Eiweiß verloren, welches wieder ersetzt werden muss!

Ein Mangel an Eiweiß im Körper führt zu Krankheiten und Verletzungen, einer schlechten Regeneration und daher zu einem Leistungsabfall.

3) Sportler brauchen Fett

Der Ausdauersportler verbrennt durch sein umfangreiches, überwiegend niedrig intensives Training mehr Fette als andere Sportler. Zudem besitzt er die am höchsten entwickelte Fähigkeit zur Fettverbrennung von allen Sportlern.

Im Wintertraining d.h. bei umfangreichem, aeroben Grundlagentraining sollte die Fettaufnahme erhöht werden. Der Grund hierfür ist, dass neben Glukose auch der Fettstoffwechsel angeregt wird. In extremen Fällen (über 2h) kann sogar Eiweiß verbrannt werden.