



Sportwissenschaftler **Clifford Opoku-Afari** ist Motivations-Coach, Gesundheitsexperte, Autor der Bücher „Das Kohlenhydratkartell“ und „Mehr vom Sport“, TV-Coach und Ausbilder bei der Deutschen Trainer-Akademie. Der ehemalige Leistungssportler bietet außerdem Personal Training, Tages-Motivations-Coachings, Seminare und Vorträge (weitere Infos auf www.behealthy.de). Den Leserinnen und Lesern der Sport.Show gibt der 32-Jährige Tipps für eine gesunde, fitnessfördernde Ernährung.



Dieses Mal:

Das süße Leben

Warum Zucker für Sportler nicht nur erlaubt, sondern manchmal sogar erwünscht ist!

Je länger eine Ausdauereinheit ist, umso wichtiger wird die Frage nach dem optimalen Flüssigkeitsersatz. Manche Aktive setzen hierbei auf Mineralwasser, andere auf spezielle isotonische Sportlergetränke. Das Ziel ist immer das gleiche: eine möglichst schnelle Bereitstellung von Flüssigkeit, um Wasser und Mineralien zu ersetzen, die während des Sports in rauen Mengen verloren gehen.

Bereits bei einem Flüssigkeitsverlust von etwa drei Prozent wird das Blut zu dick; die Mikrozirkulation lässt nach, wodurch sich die Leistungsfähigkeit verringert. Besonders ambitionierte Sportler sollten demnach regelmäßiges Trinken während der Belastung und des Wettkampfes anstreben.

Aber welche Flüssigkeit ist optimal? Damit eine Flüssigkeit möglichst schnell zur Verfügung steht, muss sie zwei Bedingungen erfüllen. Erstens: Sie darf nur kurz im Magen verweilen. Zweitens: Sie muss schnell den Darm passieren.

Aus der Ernährungswissenschaft ist bekannt, dass leicht zuckerhaltiges die Magenpassage deutlich beschleunigt. Konkret bedeutet das: Enthält eine Flüssigkeit zwischen sechs und zehn Prozent Kohlenhydrate, kann sie maximal

schnell wieder aus dem Magen in den Darm entlassen werden. Das entspricht folglich einer Menge von 60 bis 100 Gramm Kohlenhydraten pro Liter Flüssigkeit. Dieser Bereich sollte genauestens eingehalten werden, da zu niedrige (weniger als sechs Prozent) oder zu hohe Werte (mehr als zehn Prozent) zu einer Verzögerung der Magenentleerung führen.

Auf diese Werte gilt es nun ein Sportlergetränk zu überprüfen und gegebenenfalls Zucker in Form von Traubenzucker und/oder Fruchtzucker beizumischen, oder aber eine stark zuckerhaltige Flüssigkeit entsprechend zu verdünnen, sofern der Kohlenhydratanteil den gewünschten Bereich überschreitet.

Außerdem sollte man beachten: Um den Teilchensog im Darm zu optimieren und damit die Flüssigkeit so schnell wie möglich im Blut anzuliefern, benötigt man neben Zucker noch ein weiteres, Wasser bindendes Element, nämlich Salz (Natrium). In einer Größenordnung von etwa 400 bis 800 Milligramm pro Liter beschleunigt Salz (im Verbund mit Zucker) die Darmpassage und trägt dazu bei, dass der Flüssigkeitsersatz schnellstmöglich abläuft.

Auch nach dem Training darf es gerne etwas Süßes sein!

Kohlenhydrate sind besonders bei intensiven Belastungen die bevorzugte Energiequelle für die Muskulatur. Dabei wird je nach Länge und Dosierung des Trainings der so genannte Glykogenspeicher allmählich reduziert. Um diesen nach dem Training möglichst effektiv wieder zu füllen, bewähren sich vor allem solche Kohlenhydratquellen, die einen schnellen und hohen Anstieg des Blutzuckerspiegels hervorrufen – zum Beispiel Weißmehlprodukte, konzentrierte Obstsaft oder auch reife Bananen. Während zu allen anderen Zeitpunkten im Sportleralltag diese Nahrungsmittel eher gemieden werden sollten, sind sie innerhalb der ersten ein bis zwei Stunden nach einem Training ausdrücklich erlaubt! Denn sie füllen die Glykogenspeicher effektiv und fördern damit die Regeneration des Sportlers. Als Faustformel gilt hierbei: Etwa ein Gramm Kohlenhydrate pro Kilogramm Körpergewicht pro Stunde essen (jedoch für maximal zwei Stunden nach einem Training). Für einen 80 Kilogramm schweren Sportler entspricht das einem Verzehr von 80 Gramm Kohlenhydraten pro Stunde. Diese Menge kann man beispielsweise durch knapp drei Bananen zu sich nehmen.

Fazit: Auch Sportler dürfen und sollen gelegentlich süß essen! Allerdings gilt es stets das Timing und die Menge zu beachten!

Nächstes Mal:

► **Denken Sie sich schlank!**

So wenden Sie die Erfolgsstrategien der Profis an, um Ihre Wunschfigur zu erreichen.



Farbalternativen:



Nachgelesen

► Stichwort Low-Carb: Wenig Kohlenhydrate, mehr Eiweiß und gesunde Fette lautet das Motto moderner Sporternährung. Und sowohl Fitnessfans und Kraftsportler als auch Leichtathleten, Ball- und Ausdauersportler profitieren von proteinreicher Kost. Was ist der optimale Treibstoff für Athleten? Warum sind Aminosäuren wahre Künstler? Welche Nahrungsmittel unterstützen den Abbau von Körperfett und welche steigern die Leistungsfähigkeit? Wie lässt sich das Immunsystem stärken und die Regeneration verkürzen? Antworten auf viele Fragen rund um die kohlenhydratreduzierte und eiweißbetonte Sporternährung gibt das Buch „Mehr vom Sport!“. Dabei geben auch namhafte Sportler einen Einblick in ihre Ernährungsgewohnheiten und berichten von ihren Erfahrungen mit Low-Carb.

Clifford Opoku-Afari, Dr. Nicolai Worm, Heike Lemberger

„Mehr vom Sport!“ Systemed-Verlag | ISBN 978-3-927372-41-2 | EUR 19,95 | www.behealthy.de



Fotos: Getty, behealthy