

Food-Power

Mehr Energie durch Kohlenhydrate!?



Schon lange beschäftigen sich Sportler mit der Frage, welches Nahrungsmittel sie in welcher Menge wann essen müssen, um ihre Leistungsfähigkeit zu verbessern. Auch McFit-Mitglied und Buchautor Clifford Opoku-Afari ist dieser Frage nachgegangen und sagt dir, wie du mehr Power durch deine Ernährung bekommst.



Heutzutage beschäftigt sich eine Vielzahl an Wissenschaftlern mit der Frage nach dem Nährstoffbedarf für Sportler. Mittlerweile gibt es etliche Untersuchungen dazu, welche Auswirkungen Kohlenhydrate, Fette, Proteine oder Nahrungsergänzungspräparate auf Kraft, Ausdauer oder Regeneration haben. Dabei hat sich in den letzten 30 Jahren eine Ernährungsphilosophie herauskristallisiert, die angeblich dem grundlegenden Nährstoffbedarf von Sportlern gerecht wird. Die Empfehlungen zur Sportlerernährung zielen dabei in der Regel auf kohlenhydratreiche und fettarme Kost.

↳ GENAUERES HINGUCKEN LOHNT SICH

Ohne Zweifel leisten Kohlenhydrate für Sportler einen wichtigen Beitrag zur Entfaltung optimaler Leistungsfähigkeit. Allerdings wurde in den letzten Jahren so vehement Werbung für kohlenhydratreiches Essen betrieben, dass sich selbst der typische Fitness-Sportler zu ständigem Futtern von Getreideprodukten und Co. veranlasst fühlte. Eine starke Betonung des Kohlenhydratanteils in der Nahrung kann aber zu einer mangelnden Berücksichtigung von Proteinen führen. Und damit ist eine unzureichende Versorgung mit Aminosäuren möglich. Außerdem: Nicht selten findet sich bei Fitness-Fans trotz regelmäßigen Trainings überschüssiges Körperfett an Bauch und Hüften. Bei den geräumigen Mengen an Kohlenhydraten, die den sportlich Aktiven empfohlen werden, ist das auch kein Wunder. Denn ein Zuviel an Kohlenhydraten wird ganz einfach in Fette umgewandelt und als Energiereserve abgespeichert.

↳ ÜBERSCHÜSSIGES KÖRPERFETT AN BAUCH UND HÜFTEN

Obwohl Kohlenhydrate im Ausdauersport, beim Krafttraining oder bei Sportsportarten wie Fußball, Basketball oder Volleyball positiven Einfluss auf das Leistungsvermögen nehmen, sind selbst viele Sportler dieser Disziplinen nicht zwingend auf eine grundlegend erhöhte Kohlenhydratzufuhr angewiesen. Denn häufig reicht es aus, Kohlenhydrate nur zu bestimmten Zeitpunkten zu essen. So ist aus Studien bekannt, dass z. B. ein kohlenhydratreiches Früh-



stück, welches ca. 3 Stunden vor einem Training oder Wettkampf gegessen wird, die Leistungsfähigkeit erhöhen kann! In diesem Fall ist es sinnvoll, Kohlenhydrate mit geringem bis mittlerem Einfluss auf den Blutzuckerspiegel zu bevorzugen. Als optimale Quellen eignen sich daher: Haferflocken, naturbelassenes Müsli, Früchte oder Joghurt. Und wie viel? Ca. 2 Gramm Kohlenhydrate pro Kilogramm Körpergewicht sollten es schon sein, d. h. für einen 80 Kilogramm schweren Sportler wären das 160 Gramm Kohlenhydrate. Diese sind beispielsweise enthalten in einer Mahlzeit bestehend aus: ca. 80 Gramm Müsli, 200 ml Milch, 300 g Früchte und einem halben Liter ungesüßten Apfelsaft. Ausdauersportler können aber auch eine andere Variante der Kohlenhydratversorgung wählen: Anstatt 3 Stunden vor dem Training die eben genannten Mengen zu essen, können die für das Training notwendigen Kohlenhydrate auch WÄHREND der Trainingseinheit geliefert werden, z. B. in Form eines kohlenhydratreichen Elektrolytgetränkes. Zu bedenken gilt hier-

bei: Das Getränk soll mindestens 40 und darf maximal 80 Gramm Kohlenhydrate pro Liter enthalten. Hält man sich an diese Empfehlung, optimiert das die Aufnahmegeschwindigkeit der Flüssigkeit und stellt sicher, dass die Kohlenhydrate bereits während des Sportes im Blut zur Verfügung stehen.

➤ UND NACH DEM TRAINING DARF'S AUCH GERNE MAL WAS SÜSSES SEIN

Da Kohlenhydrate während eines Trainings als Energiequelle erhalten, macht es Sinn, die Kohlenhydratspeicher in den Muskeln im Anschluss an ein Training wieder zu füllen. Unmittelbar nach dem Sport ist der Körper in der Lage, die gelieferten Kohlenhydrate sehr viel zügiger als Energieträger in die Muskeln einzulagern. Zu bedenken ist dabei vor allem der Zeitpunkt: Eine optimale „After-Workout-Mahlzeit“ sollte innerhalb der ersten 30 bis 60 Minuten gegessen werden. Hierzu darfst du nun auch mal Schokolade schlemmen. Der hohe Anteil an stark blutzuckersteigernden Kohlenhydraten (in diesem Fall der Zucker aus der Schokolade) wirkt nun positiv auf eine schnelle und effiziente Kohlenhydratspeicherung nach dem Sport. Reife Bananen oder Weißmehlprodukte haben einen ähnlichen Effekt. Die hier empfohlene Menge liegt bei ca. 1 Gramm Kohlenhydrate pro Kilogramm Körpergewicht pro Stunde. Ein 80 Kilogramm schwerer Sportler sollte demnach knapp 80 Gramm Kohlenhydrate (enthalten in knapp 3 Bananen) innerhalb der ersten Stunden nach dem Sport essen.

Zu den restlichen Tageszeiten und erst recht an trainingsfreien Tagen sollten Kohlenhydrate entsprechend seltener vorkommen, um dem Aufbau von Fettpölsterchen entgegenzuwirken. Stattdessen ist dann entsprechend mehr Protein zur Regeneration und zum Aufbau von Muskelmasse angesagt.

➤ FAZIT

Besonders Fitness-Fans, die an Geräten oder Hanteln trainieren, brauchen Kohlenhydrate, um ihre Muskeln anzutreiben. In vielen Fällen jedoch deutlich weniger, als die meisten denken. Kurz vor bzw. nach dem Training sind Kohlenhydrate sinnvoll. Während vor dem Training besser Vollkornprodukte, Müsli oder Früchte ausgewählt werden sollten, sind unmittelbar nach dem Sport Zucker- oder Weißmehlprodukte sinnvoll. Ausdauersportler können die für sie notwendigen Kohlenhydrate auch während der Belastung zu sich nehmen. Hierzu eignen sich spezielle zuckerhaltige Elektrolytgetränke, die außerdem noch etwas Natrium enthalten, was die Aufnahmegeschwindigkeit des Getränkes zusätzlich verbessert.



➤ BUCH-TIPP

Für alle, die noch mehr wissen wollen: Ernährungsexperte Clifford Opoku-Afari bringt Anfang Juli sein Buch „Mehr vom Sport“ (20 € über www.behealthy.de) heraus. Und wir verlosen drei Exemplare. Schicke uns eine Mail (Betreff „Power“) an gewinnspiel@mcfit.de.