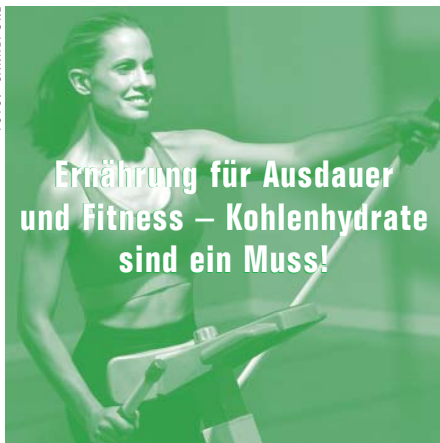




FOTO: CARNIPURE



**Ernährung für Ausdauer und Fitness – Kohlenhydrate sind ein Muss!**

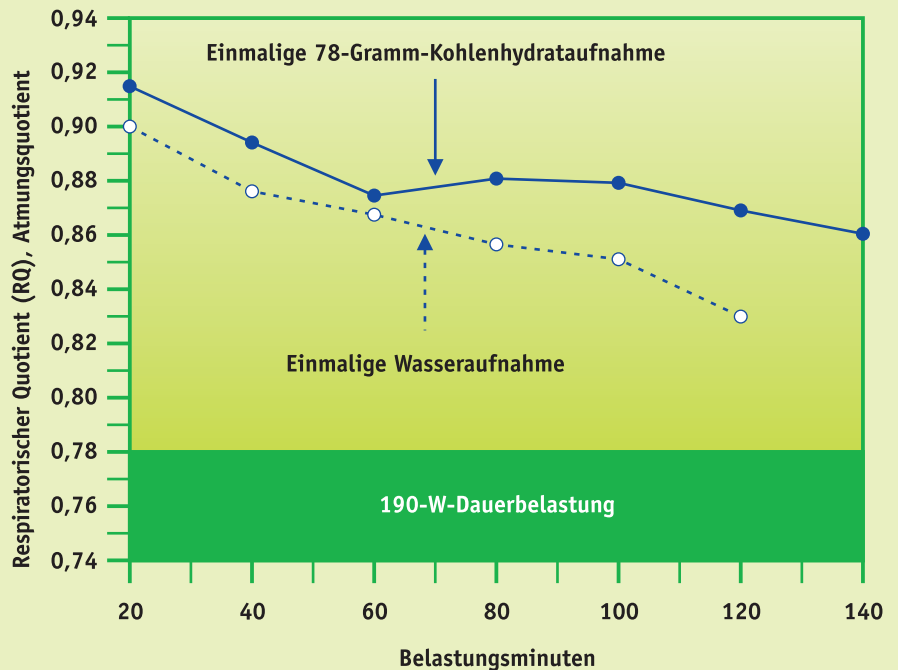
Wer Auto fährt, weiß genau, was zu tanken ist. Wird nicht bzw. der falsche Treibstoff getankt, fährt das Auto nicht (weit). Mit 50 Litern Benzin am Tag kann ein Sportwagen knapp 300 Kilometer weit fahren. Ist der Tank leer, geht der Motor aus. Wer nach 200 Kilometern jedoch z.B. 30 Liter Benzin nachtankt, schafft insgesamt 400 Kilometer. Beim Sportler gilt ein ähnliches Prinzip: Nur mit dem richtigen Treibstoff geht es wirklich voran. Wer zu wenig Kohlenhydrate isst, kann keine Topleistungen bringen!

Ein Mangel am richtigen Treibstoff lässt den Körper nicht – wie beim Auto – zum Stillstand kommen. Der Sportler betreibt in dieser Situation Raubbau an seinen Muskeln. Sie sind es nämlich, auf die ein sportlich trainierender Körper bei Energiemangel zurückgreift, die er im Fall einer Kohlenhydrateunterversorgung abbaut. Die Regeneration wird unnötig verlangsamt.

**Unsere Empfehlung, damit das Training seinen Sinn erfüllt**

Bei Ausdauerbelastungen über 70 Minuten sollten Kohlenhydrate „nachgetankt“ werden. 1

**Abbildung 1:** Zunahme der Fahrzeit um 20 Prozent bei einmaliger Kohlenhydrat-Aufnahme in der siebzigsten Belastungsminute



Nach Aufnahme von 78 Gramm Kohlenhydraten blieb der respiratorische Quotient gleich, er fiel aber nach Wasseraufnahme ab. Nach Kohlenhydrataufnahme konnten die Ausdauer-Radsportler die Leistungsvorgabe auffallend länger einhalten.

Abbildung 1: modifiziert nach Neumann, Ernährung im Sport 2003; Graphik – PAGE werbungmarketing.design

Gramm Kohlenhydrate pro Kilogramm Körpergewicht lautet die Empfehlung. Dies entspricht ca. einer Flasche Carbo-Getränk. **Unsere Abbildung 1 beschreibt den Leistungsunterschied.** Nicht nur Treibstoff, sondern auch Baustoff ist daher

wichtig, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Der Körper will ähnlich wie ein Auto gepflegt werden, um möglichst lange auf hohem Niveau zu funktionieren. Der Baustoff für die Muskeln ist Eiweiß.

FOTOS: CARNIPURE – BILD MONTAGE: PAGE WERBUNG MARKETING DESIGN





