

Getränke und Kohlenhydrate im Sport

Ob Laufen, Radfahren, Schwimmen oder Rudern – die Leistung soll möglichst während des Sports nicht nachlassen. Je höher die körperliche Leistung ist desto wichtiger ist eine optimierte Energiebereitstellung. Beim Ausdauersport spielen vor allem die Kohlenhydrate und Getränke eine entscheidende Rolle.

Was und wie viel soll ich trinken?

Der tägliche Flüssigkeitsbedarf beträgt ca. 1,5 l und für jede Stunde Sport sollte ca. 1 Liter zusätzlich getrunken werden. Die Flüssigkeitsmenge, die man beim Sport verliert, hängt von verschiedenen Faktoren wie Trainingszustand, Außentemperatur, Geschlecht, Aufenthalt in großer Höhe oder Protein- und Kochsalzzufuhr ab. Idealerweise sollten vor der Sporeinheit die Flüssigkeitsspeicher mit ca. ½ l aufgefüllt werden. Bei Trainings- oder Wettkampfeinheiten von mehr als 1 Stunde Dauer sind alle 20 min 100 bis 200 ml Getränk ein gutes Maß.

Kohlensäurefreies, mineralstoffhaltiges Wasser ist bei Sport bis zu einer Stunde das ideale Getränk. Bei längerer Belastung oder starkem Schwitzen wird eine zügige Flüssigkeitsaufnahme im Darm durch ein Getränk mit leicht erhöhtem Natriumgehalt in Verbindung mit Glucose gefördert und die Mineralstoffverluste (v.a. Na⁺ und K⁺) rasch ausgeglichen. Perfekt ist hier eine Schorle aus einem Mineralwasser > 500 mg Natrium/Liter gemischt mit Apfel-Trauben-Saft im Verhältnis 3:1.

Brauche ich Sportgetränke oder Energydrinks?

Isotonische Sportgetränke werden vom Körper schnell aufgenommen und gleichen die Mineralstoffverluste über den Schweiß aus. Allerdings enthalten viele im Handel angebotene Sportgetränke nicht das richtige Mischungsverhältnis von 400 bis 1000 mg Natrium zu 60 g Glucose pro Liter. Weitere zugesetzte Mineralien wie Kalium (> 700 mg/l) oder Magnesium (> 300 mg/l) beeinträchtigen die Wasseraufnahme im Darm oder führen sogar zu Darmkrämpfen. Eine gesetzliche Regelung für die Zusammensetzung von Sportgetränken gibt es nicht.

Energydrinks, Säfte pur und Softdrinks enthalten zu viel Zucker, das heißt sie entziehen dem Körper zunächst Wasser und sind daher als Sportgetränke ungeeignet. Außerdem läuft man Gefahr, mehr Kalorien nachzutrinken, als man beim Sport verbraucht. Um zum Beispiel ½ Liter Limonade „abzutrainieren“ muss man als Erwachsener schon ½ Stunde joggen oder schwimmen.

Kohlenhydrate im Sport

Die Energiequelle für unsere Muskeln ist das Adenosintriphosphat (ATP), der körpereigene Vorrat ist jedoch nach wenigen Sekunden erschöpft. Ist ATP verbraucht, bezieht der Körper seine Energie zunächst aus den Kohlenhydratspeichern der Muskeln, die Glucose bereitstellen. Sind diese Glykogenspeicher erschöpft (nach ca. 1 Stunde Belastung), kann Energie aus körpereigenen Fetten und im Extremfall auch aus Eiweiß bereitgestellt werden. Um die Konzentrationsfähigkeit beim Sport möglichst hoch zu halten, sind Kohlenhydrate in Form von Glucose für unser Gehirn notwendig. Um die Konzentrationsfähigkeit bei intensiven Aktivitäten von mehr als 1 Stunde Dauer (z.B. Mountainbike) aufrechtzuerhalten, sind daher kleine zuckerhaltige Snacks oder Getränke als Zwischenmahlzeit erforderlich.

Optimal:

2 - 3 Stunden vor den Sport eine kohlenhydratreiche Mahlzeit mit komplexen Kohlenhydraten aus Kartoffeln, Vollkornprodukten und Gemüse essen (keine Süßigkeiten).

Kurz vor oder während längerer Sporeinheiten kann ein kleiner Snack (z. B. Banane oder Müsliriegel) schnell verfügbare Kohlenhydrate liefern.

Nach dem Sport können die Glykogenspeicher wieder leicht gefüllt werden. Untersuchungen haben gezeigt, dass dies besonders gut 4 - 6 Stunden nach körperlicher Belastung erfolgt mit eher leicht verdaulichen Kohlenhydraten, die den Blutzucker erhöhen.

Beim Sport spielen Kohlenhydrate die Hauptrolle. Für den Freizeitsportler gilt daher ca. 50 % der Energie aus komplexen Kohlenhydraten zu beziehen. Vollkornprodukte, Gemüse, Kartoffeln, Nudeln und Obst sind obendrein reich an Vitaminen und Mineralstoffen und sättigen.

Was bringt mir die „Nudelparty“?

Da die Glykogenspeicher die effektivste Möglichkeit der Energiebereitstellung für die ersten 1 - 2 Stunden Sport darstellen, sollten diese vor längeren Belastungen oder Wettkämpfen möglichst gut gefüllt werden. Diese sogenannte „Superkompensation“ bzw. das „Carboloading“ macht allerdings nur bei geplanter, intensiver, langanhaltender Belastungsdauer (Marathon, Triathlon, Mountainbike) Sinn. Dazu wird in der Woche vor dem Einsatz das Trainingspensum reduziert und betont kohlenhydratreich (500 g Kohlenhydrate/Tag) gegessen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unseren 15 Beratungsstellen in Bayern

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.,

Landesgeschäftsstelle: Dachauer Straße 5, 80335 München, Tel. 089 51518743

www.verbraucherservice-bayern.de

www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern



gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

Stand: September 2015