

Sporternährung im Triathlon

Triathlon – drei Disziplinen, und hohe Trainingsumfänge. Da gilt es auch für genügend und qualitativ einwandfreien Treibstoff zu sorgen. Doch wie ernährt sich ein Athlet richtig? Dani Hofstetter, Triathlet und Ernährungswissenschaftler, hat für euch einige hilfreiche Tipps für Alltag und Wettkampf zusammengestellt.

Unsere Nahrung lässt sich in sieben Gruppen einteilen: Kohlenhydrate, Proteine und Fette sowie die quantitativ weitaus geringer vorhandenen Vitamine und Mineralstoffe. Dazu kommen Wasser und pflanzliche Nahrungsfasern.

Die athletische Alltagskost sollte ideal wie folgt zusammengesetzt sein:

- 55-60% Kohlenhydrate oder: 7–10 g pro kg Körpergewicht (KG)
- 15 % Protein oder: 1.4-2 g pro kg KG
- 25 – 30 % Fett oder: 1–2 g pro kg KG

Mit dieser quantitativen Empfehlung ist aber noch nichts zur Qualität der Nahrung gesagt. Heute umfasst unsere Ernährung zu viele raffinierte (stark verarbeitete) Produkte: Weissbrot, stark gezuckerte Speisen oder Getränke, Fertiggerichte. Das ist zwar praktisch und ab und zu auch nicht weiter schädlich, sollte aber nicht zur Gewohnheit werden.

Für die alltägliche Ernährung sollten folgende Punkte eingehalten werden:

- Kohlenhydrate bevorzugen, die langsam verfügbar sind: Vollkorn- oder stärkehaltige Produkte (also Produkte mit tiefem bis mittlerem glykämischen Index. Entsprechende Tabellen finden sich im Internet)
- Protein aus fettarmem Fleisch, Fisch oder vegetarischen Alternativen (Soja, Hülsenfrüchte o.ä.)
- Pflanzliches Fett vorziehen (Nüsse, Öle), tierisches Fett einschränken (Milchfett, fettiges Fleisch).

Werden diese Empfehlungen eingehalten, ist es normalerweise selbst für einen Leistungssportler nicht notwendig zu Vitamin- oder Mineralstoffpräparaten zu greifen. Solche machen höchstens Sinn in „extremen“ Situationen wie Trainingslagern, intensivsten Trainingsphasen etc.

Nach der Belastung die Regeneration

Nach dem Training oder Wettkampf steht die Regeneration durch den raschen Ersatz von Flüssigkeit und verbrauchtem Glykogen (Kohlenhydraten) im Vordergrund. Deshalb gilt: Nach der Belastung möglichst rasch (innerhalb der ersten 30 bis 45 Minuten) ein kohlehydratreiches Regenerationsgetränk zu sich nehmen:

- 1 – 1.5 g Kohlenhydrate pro kg KG (jetzt von hohem GI für schnelle Verfügbarkeit!)
- 0.2 g Protein pro kg KG

Hormonell bedingt wird in diesem Zeitraum schneller und vermehrt Glykogen aufgenommen, was sich positiv auf die Erholung auswirkt. Wichtig ist auch die Kompensation der Flüssigkeits- und Mineralstoffverluste. Allgemein sollte in dieser Phase auf Koffein und Alkohol verzichtet werden, da beide Stoffe den Körper entwässern. Der Fettgehalt sollte tief sein, da Fett die Verdauung verlangsamt.

Ernährung während der Belastung

Im Wettkampf wird Blutzucker Konstanz und das Schonen der Glykogenreserven angestrebt. Zu diesem Zweck sollen pro Stunde 60 – 80 g Kohlenhydrate eingenommen werden. Je intensiver die Belastung, desto einfacher verdaulich soll die Nahrung sein. Können in lockeren Trainingseinheiten Getreideriegel oder Bananen gut nützen, kann das unter Rennbelastung aufstossen und Probleme verursachen. Es empfiehlt sich deswegen unter Wettkampfbelastung auf flüssige Kohlenhydrate aus Gels oder Sportgetränken zu vertrauen. Sie stehen dem Organismus am schnellsten zu Verfügung und sind leicht verdaulich. Jedes Produkt solltet ihr eingehend (also auch unter Belastung) testen – keine Experimente am Renntag!

Die richtige Konzentration bei den Sportgetränken ist wichtig, um eine schnelle Magenentleerung zu gewährleisten. Solche Getränke gibt es auf dem Markt zuhauf. Oftmals sind sie aber sehr aggressiv und sauer, was dem Athletenmagen nicht immer bekommt. Mit **ULTRA Sports** haben viele Athleten eine funktionierende Alternative gefunden: Die Produkte sind 100% natürlich und werden auf Molkebasis hergestellt. Deshalb sind sie PH-neutral und besser magenverträglich.

Eine Alternative ist auch die Hausmischung: Wasser, Maltodextrin und etwas Kochsalz.

Ein **ideales Wettkampfgetränk** hat eine Konzentration von fünf bis acht Prozent Kohlenhydraten (= 50 – 80 g/l). Bei sehr heißen Bedingungen soll die Konzentration tiefer gehalten und zusätzlich ein Gramm Kochsalz pro Liter beigefügt werden. Zur Aromatisierung kann statt Wasser

Kräutertee verwendet werden oder man ersetzt einen Teil des Maltodextrins mit Sirup. Mit dieser Mischung haben viele Athleten saures Aufstossen und Übelkeit besiegt. Wer einen besonders empfindlichen Magen hat, kann auch mal Traubensaft mit zwei Teilen Wasser verdünnen und 40g Maltodextrin hinzufügen.

Was feste Nahrung unter Belastung angeht, so gibt es individuelle Präferenzen und Toleranzen. Auch wenn sogar Profis noch immer auf die gute, alte **Banane** bauen, ist sie nicht besonders ratsam. Ihre Energiedichte ist gering und sie enthält viele Faserstoffe (kann abführend wirken). Am einfachsten sind marktübliche Energieriegel, Gels, Weissbrot, Leckerli, Biberli und ähnliches.

Generell soll auf einen tiefen Fett- und Proteingehalt geachtet werden, da beide Stoffe relativ langsam verdaut werden. Der Kohlenhydratanteil soll hoch und gut verfügbar sein.

Wettkampfvorbereitung

Für alle Belastungen länger als 90 Minuten lohnt sich ein Carboloadung. Damit ist das Laden der Glykogenspeicher gemeint. Entgegen früheren Theorien reicht es aus, während einem Tag (mit sehr geringer körperlicher Aktivität) 10g Kohlenhydrate pro kg KG zu sich zu nehmen, um die Speicher richtig zu füllen. Diese Menge ist ganz schön viel und deswegen helfen sich viele Athleten mit Shakes oder zusätzlichem „Süssen“ (Weisszucker, Honig, Maltodextrin). Auf jeden Fall soll am Vortag eines wichtigen Wettkampfes die Fasermenge (Salat, Gemüse, Müesli etc.) reduziert werden (reduziert Stuhlvolumen) und genug Flüssigkeit getrunken werden (Urin sollte hell und klar sein).

Am Renntag selbst sollte die letzte, grosse Mahlzeit drei bis vier Stunden vor dem Start verzehrt werden. Hier gilt ebenfalls: fettarm, wenig Protein, viele leichtverdaubare Kohlenhydrate und genug Flüssigkeit (7.5 dl Wasser, Kräutertee, Sportgetränk). Nach dieser Mahlzeit können bis zum Start häppchenweise leichte Snacks, Wasser und/oder ein Sportgetränk eingenommen werden. Ziel ist es mit maximalen Glykogenreserven aber nicht mit vollem Bauch ins Rennen zu gehen.

ULTRA Sports

ULTRA Sports wird auf Molkebasis hergestellt. Diese zu 100% natürlichen Produkte sind die perfekte Antwort für alle, die magenverträgliche Sportnahrung suchen. Weitere Infos auf: www.ultra-sports.de.



Die Gel Chips von ULTRA Sports sind wie alle Produkte dieses innovativen Herstellers aus Deutschland sehr gut magenverträglich und handlich in der Anwendung.