

Kohlehydrate

Kohlehydrate sind das eigentliche Muskelbenzin des Sportlers, weil die Energiebereitstellung aus diesem Nährstoff am schnellsten und ökonomischsten möglich ist. Deshalb sollten kohlehydratreiche Lebensmittel in der Ernährung des Sportlers, sowohl in der Basisernährung, wie auch am Wettkampf dominieren.

Für alle im Ausdauersport gilt folgende Nährstoffverteilung pro Tag:
5-7g Kohlenhydrate pro kg Körpergewicht
1,2-1,5g Eiweiß pro kg Körpergewicht
1g Fett pro kg Körpergewicht

Hitparade kohlenhydratreicher Lebensmittel

Lebensmittel	Kohlenhydrate pro 100g	Portion g	Kohlenhydrate pro Portion
Milchreis	21	200	42
Kartoffeln	19	200	38
Naturreis	75	50	38
Nudeln	72	50	36
Müsli-Mischungen	70	50	35
Vollkornhaferflocken	66	50	33
Milchzucker	100	15	30
Cornflakes	52	50	26
Weizenschrotbrot	50	50	25
Bananen	19	125	24
Roggenmischbrot	46	50	23
Trockenobst	70	35	23
Butterkeks	70	30	23
Müsli-Riegel	55	35	18
Popcorn	75	20	15
Obst, frisch	14	100	14
Milch-Schnitte	40	30	13

Kohlehydrate werden im Körper zu Glykogen umgebaut und in Leber und Muskulatur gespeichert. Diese Speicher-Form dient zur Energiebereitstellung bei körperlicher Belastung. Vor einem Wettkampf sollten die Glykogenspeicher ausreichend gefüllt sein, um einen vorzeitigen Leistungs- und Konzentrationsabfall zu verhindern. Die Menge des gespeicherten Glykogens hängt von der jeweiligen Kostform ab. So kann eine kohlenhydratreiche Ernährung die Glykogenspeicher im Muskel von 375g auf 600g erhöhen. Diese Energiereserven reichen bei intensiver Belastung für 60 bis 90 Minuten. Ein gut trainierter Ausdauersportler strebt jedoch eine Energiebereitstellung durch frühzeitige Fettverbrennung an, um noch genügend Glykogenvorräte für den Endspurt aufzusparen.

Zur optimalen Wettkampfvorbereitung eignen sich Lebensmittel wie Nudeln, Reis, Kartoffeln, Brot. Dazu Milch und Milchfrischprodukte wie Milchreis, reine Buttermilch, fettarmer Kefir, Dickmilch oder Joghurt sowie Obst und Gemüse.

Kurz vor dem Wettkampf sind kleine leicht verdauliche Mahlzeiten zu bevorzugen. Die letzte Mahlzeit sollte 2-3 Stunden vor dem Start zurückliegen, denn weder mit vollem noch mit leerem Magen lassen sich sportliche Bestleistungen erzielen. Auch ungewohnte Speisen und Getränke könnten am Wettkampftag eine gute Trainingsvorbereitung beeinträchtigen. Nervosität und Angespanntheit vor dem Start führt häufig dazu, dass Nahrungsexperimente im wahrsten Sinne des Wortes in die Hose gehen.