

RIDING LESSONS

LEKTION 10: ERNÄHRUNG

TEXT: food4sport.eu

FOTOS: Martin Donat, Stephan Peters

Die Vorbereitung ist das A und O. Ob nun bei der Endurotour am Wochenende, den Bikeparkbesuch oder beim Downhill Rennen. Ihr packt eure Sachen penibel zusammen, stellt eure Bikes haargenau ein und wart vorher noch ein paar mal trainieren, um auch fit genug zu sein. Was viele bei der Vorbereitung auf einen ausgedehnten Tag auf dem Bike oder einen Wettkampf vergessen ist, dass auch die Ernährung eine große Rolle spielt. Ernährungsberater Harald Puhl von www.food4sport.eu hat uns die wichtigsten Aspekte zusammengefasst, damit auch ihr in Zukunft von den Vorteilen richtiger Ernährung profitieren könnt.

Trinken und Ernährung

Viele Biker, egal ob sie nun Ihrem Hobby als Freizeitsportler oder ambitionierter Racer frönen, geben viel Geld für ein Rad und ihre Equipment aus, aber bei der richtigen Ernährung bzw. dem Trinken wird oft gespart. Im folgenden geben wir Euch einen schnellen Einblick in die moderne Sporternährung.

Die Tage davor

Die Tage vor dem Event bzw. der Tour stehen bereits im Zeichen des Auffüllens der Kohlenhydratspeicher, um vollkommen regeneriert am Start zu sein. Spätestens 3 Tage vor dem Ereignis sollten nach vorherigem intensivem Training die dabei entleerten Speicher mit kohlenhydratreichen Nahrungsmitteln aufgefüllt werden. Das Auffüllen dieser Speicher durch eine betonte Ernährung mit 60-80% Anteil (d. h. zusätzlich 5–10 g/kg Körpergewicht) an Kohlenhydraten bezüglich der gesamten Nährstoffe hat eine deutlich verstärkte Einlagerung des Muskelglykogens zur Folge, was mehr Leistungsfähigkeit bedeutet. Zudem ist für die Einlagerung Wasser und Kalium entscheidend, d. h. der Sportler sollte also deswegen vermehrt Kaliumträger wie Früchte, Fruchtsäfte und Getreide zu sich nehmen.

Der Tag des Geschehens

Am Fahrtag ist vor Beginn vor allem der Zeitpunkt der letzten Mahlzeit wichtig. Sie sollte etwa zwei bis drei Stunden vor dem Start liegen, damit der Magen weder stark gefüllt noch leer ist. Denn beides ist für den Sportler von Nachteil. Ein voller Magen behindert einerseits die Zwerchfellatmung, führt zu einer verstärkten Ansammlung von Blut im Verdauungstrakt und belastet den Organismus. Andererseits ist es genauso ungünstig, mit leerem Magen zu fahren. Ein leerer Magen führt zu einem Absinken des Blutzuckerspiegels. Der Körper greift dann fatalerweise direkt auf die wertvollen Kohlenhydratdepots in Muskulatur und Leber zurück. Neben einem Leergefühl in der Magengegend verspürt man oftmals eine gewisse Schwäche und geht unnötigerweise das Risiko eines Absinkens des Blutzuckers und somit der Leistungsfähigkeit ein.

Also:

1. Nicht nüchtern fahren!
2. Wasserverluste müssen rechtzeitig vorher ausgeglichen werden!
3. Letzte Mahlzeit 2,5 bis 3 Stunden vor Beginn!
4. Leicht verdauliche Speisen zu sich nehmen!
5. Nicht übermäßig trinken!

Die letzte Mahlzeit (Frühstück oder Mittagessen) sollte folgendermaßen aussehen:

Sie sollte überwiegend aus kohlenhydratreichen Nahrungsmitteln bestehen, z.B. Vollkorn, Brot, Müsli, Teigwaren, Reis, Obst und Gemüse. Müsliriegel können auch als Alternative dienen. Fetthaltige oder eiweißreiche Kost verweilt zu lange im Magen und belastet somit den Organismus.

Die Speisen sollten nach Möglichkeit körperwarm sein.

Man sollte nicht bis zur völligen Beseitigung des Hungergefühles essen.

Unbedingt sollte vor dem Start in kleinen Schlücken getrunken werden. Die Getränke sollten dabei ein Volumen von 100–300 ml nicht übersteigen.

Besonders ungünstig ist es, zu Beginn in größeren Mengen vorwiegend Einfachzucker wie Traubenzucker aufzunehmen, weil nach zuerst starkem Anstieg des Blutzuckers die untere Normgrenze des Blutzuckers unterschritten wird, so dass es etwa 60–90 Minuten nach der Aufnahme zu einer Unterzuckerung mit Schwäche, Zittern, Übelkeit u.ä. kommen kann.



Getränke:

Viele Sportler ersetzen oftmals ihre Schweißverluste, die immer Wasser- und Mineralstoffverluste sind, nur durch die Zufuhr reines Wassers. Dies ist verkehrt, denn im Organismus stehen Salzgehalt und Flüssigkeitsmenge in einem festem Verhältnis zueinander, so dass eigenes Wasser nicht im Körper gebunden werden kann, wenn die zu seiner Bindung notwendigen Mineralstoffe nicht mitgeliefert werden. Das Wasser wird dann über die Nieren ausgeschieden, wobei es weitere Mineralstoffe mitnimmt, so dass sich die Situation noch weiter verschlechtert.

Gut geeignet sind jedoch die Fruchtsaftschorlen (1 Teil Fruchtsaft / 2 Teile Wasser) wie z. B. aus Birne, Traube und Apfel. Optimal sind isotonische Getränke (Mix aus Wasser, Kohlenhydraten, Vitaminen und Mineralstoffen), die je nach Wunsch als Fertiggetränk oder als Pulver zum Anmischen mit Wasser erhältlich sind.

Ein isotonisches Getränk kann die Wasser- und Mineralstoffverluste (vor allem Kochsalz und Kalium) sehr schnell auffangen und durch die beigefügten Kohlenhydrate erlangt der Blutzucker und somit der Energielevel nach der Belastung rasch wieder das ursprüngliche Niveau. Bei einem Ride von ca. 20–30 Min. sollte man also etwa 300–400 ml Flüssigkeit, zugesetzt mit ca. 20–30 g Kohlenhydraten, Vitaminen und Mineralien, zu sich nehmen.

Nehmt bitte keine zu kohlenhydratreiche Getränke wie



Wer noch mehr Infos bekommen möchte, der sollte sich mal die Webseite von Harald Kuhn ansehen:
www.food4sport.eu



unverdünnte Säfte, Cola oder Energiedrinks zu Euch! Stark zuckerhaltige Getränke erhöhen nur das Durstgefühl und verbleiben zu lange im Magen-Darmtrakt. Der Körper muss sogar bei diesen Zuckergetränken zusätzlich Flüssigkeit bereit stellen, um den hohen Zuckergehalt dieser Drinks im Blut auszugleichen.

Auch sollte man wissen, dass Kohlensäure an Belastungstagen in Getränken ungeeignet ist, da diese Säure den Stoffwechsel durch Aufstoßen bzw. vorzeitiges Sättigungsgefühl zu sehr belastet.

Fahren mit Trinkrucksack:

Wenn man einen Trinkrucksack benutzt, so empfiehlt es sich für den Profi, auch zur verbesserten Leistungsfähigkeit/Regeneration ca. 30 g Proteinhydrolysate (vorbehandelte Proteine) in löslicher Form zu den o. g. Inhalten der Sportgetränke dazu zu geben. Diese findet man im spezialisierten Fachhandel. Die Nährstoffzufuhr sollte optimalerweise während oder direkt im Anschluss an das Training/den Wettkampf erfolgen. Flüssige Nahrung wird dabei noch etwas schneller aufgenommen als feste. Insbesondere innerhalb der ersten 30 Minuten bis zu 2 Stunden nach dem Training können Nährstoffe am besten „aufgesaugt“ werden („Window of opportunity“), was enorm aufbauend auf den Stoffwechsel wirkt. Eine ideale Regenerationsmahlzeit wäre z. B. einfache Kohlenhydrate und etwas Protein. (Cornflakes mit Proteinpulver o.ä.).

Am Abend dann sollte eine vollwertige ausgewogene Mahlzeit auf den Tisch kommen, das bedeutet: Neben Kohlenhydraten und Eiweiß sind auch gesunde Fette enthalten (z. B. im Salatöl).

Auf der Tour / Im Bike Park:

Auf der Tour gelten eigentlich die o. g. Grundsätze, jedoch sollte man die Portionen wie Frühstück bzw. Mittagessen etwas kleiner dimensionieren, weil 2-3 Stunden Ruhepausen nicht immer erwünscht bzw. möglich sind. Das Abendessen sollte deshalb etwas die vorher entstandenen Defizite ausgleichen.

Für kürzere Pausen besser geeignet sind in flüssiger Form sogenannte Energy Gels, die schnell in den Mund gedrückt werden und schnell vorhandene Kohlenhydratdefizite ausgleichen können. Sie sind außerdem leicht mitzuführen und platzsparend.

Etwas fester hingegen und auch mit komplexen Kohlenhydraten versehen sind die sogenannten Powerriegel, die mittlerweile auch von einigen Herstellern sogar ohne Schokoladenüberzug angeboten werden, nicht so klebrig sind und somit praktikabel bei Hitze oder einem langen Ride in der Rückentasche sind. Während einer Tour sollte man aber die im Handel erhältlichen Powerriegel nicht in einem Stück verspeisen, sondern sich einteilen, weil auch dieser Riegel den Magen-Darmtrakt an einem Stück zuviel belasten kann.

Ideal ist aber auch der Klassiker: die Banane, gesegnet mit vielen wertvollen Inhaltsstoffen, die man auch durchaus bis zu einer halben Stunde vor einer Belastung konsumieren kann. Riegel ordnet man eher zwischen 45 – 60 Min. ein. Wie bereits geschrieben, sollte das Frühstück oder der große Mittagssnack eher 2-3 Stunden vor dem Ereignis liegen.

Nahrungsergänzung:

Noch paar Worte zum Thema „Nahrungsergänzung“. Der sinnvolle Einsatz ist beim Rennen oder bei der Planung einer langen Tagestour durchaus in Erwägung zu ziehen und ist auf jeden Fall besser als mit Heißhunger an der Pommessbude zu landen. Der ambitionierte Mountainbiker sollte sowohl in der Vorbereitung und nach der Leistung auf eine optimierte Nährstoffzufuhr abzielen, um Leistung und Regeneration gezielt zu stärken.