

RIDING LESSONS

LEKTION 11: Wettkampfernährung

Text : food4sport.eu, Stephan Peters Fotos: Stephan Peters

Ich wache Samstag morgen gegen 9.00 Uhr auf, spüre die sechs Bier von gestern Abend deutlich in den Knochen und merke, dass ich außer labbrigem Toast und Nutelle absolut nichts mehr zu Essen habe. Das Training läuft auch schon seit einer Stunde und mein Vorderreifen ist noch platt vom Vortag. Optimale Voraussetzungen für einen erfolgreichen Renntag also! Nunja, nicht ganz! Wie ihr eure Ernährung am Renntag optimal gestalten solltet, erklärt euch wieder Ernährungsberater Harald Puhl von Food4Sport.de

ERNÄHRUNG AM WETTKAMPFTAG

Viele Downhillfahrer, egal ob Freizeit- oder Profisportler, beschäftigen sich intensiv mit ihrem Bike, um besser zu werden, aber lassen oftmals ein großes Potential ungenutzt. Sie vergessen oft, dass eine gute Ernährung und ein gutes Timing der Nahrungsaufnahme ihnen helfen können, die optimale Leistung am Training- oder Wettkampftag zu erbringen. Die richtige Ernährung kann sportlichen Fortschritte steigern und das Risiko sportbedingter Erkrankungen und Verletzungen verringern.

Nachfolgend von uns deshalb ein Überblick über den richtigen Start in einen Wettkampftag:

Am Wettkampftag ist vor dem Start vor allem der Zeitpunkt des Frühstücks und des Mittagessens wichtig. Beide sollten schon ungefähr zwei bis drei Stunden vor Beginn der ersten Belastung liegen, damit der Magen nicht zu stark gefüllt ist. Denn ein zu voller Magen behindert einerseits die Zwerchfellatmung, führt zu einer verstärkten Ansammlung von Blut im Verdauungstrakt und belastet den Organismus ebenso wie fetthaltige oder eiweißreiche Kost vorher. Auf der anderen Seite ist es genauso ungünstig, mit leerem Magen an den Start zu gehen. Ein leerer Magen bedeutet ein zu starkes Absinken des Blutzuckerspiegels. Der Körper greift dann folglich direkt auf die wertvollen Kohlenhydratdepots in Muskulatur und Leber zurück., die Ihr eigentlich für den Wettkampf braucht. Neben einem Leergefühl in der Magengegend verspürt man oftmals auch eine gewisse Schwäche bei der Leistungsfähigkeit und vor allem der Konzentration.

Morgens zum Frühstück und in der Mittagspause sollte der Rider auf kohlenhydratreiche Nahrungsmittel zugreifen, z.B. Brot, Müsli mit Milch, Nudeln, Reis und Obst. Die zu verzehrende Menge sollte etwa 150 g betragen und möglichst aus Vollkorn sein. Eine fettarme Sauce mit evtl etwas Gemüse macht das Mittagessen schmackhaft.

Der Blutzuckerspiegel sollte möglich konstant gehalten werden durch regelmäßige Nährstoffzufuhr in kleinen Portionen nach den Belastungen, wie etwa durch kohlenhydratreiche Getränke und Pausensnacks wie ein Energygel oder der Powerriegel (besser immer nur hälftig), die den Energieverlust schnell ausgleichen (siehe Tabelle). Dabei ist auch das oft verschmähte Weißbrot ebenso wie die überreife, dunkle Banane gut geeignet. Aber bitte bei kleinen Portionen bleiben wegen der Verdauung vor dem nächsten Run. Deshalb 45 Min. vorher keine feste Nahrung mehr!

Grundsätzlich gilt:

Nicht nüchtern ohne Mahlzeit vorher an den Start gehen! Ausreichend aber nicht zuviel trinken vorher! Durst zu haben, heißt bereits im Defizit zu sein. Ist Eure Urinfarbe hell, ist alles im Lot. Aber 2-5 Liter je nach Wettkampfhärte und Hitze sind schon erforderlich. Die letzte größere Mahlzeit nimmt (Frühstück und Mittagessen) 2 bis 3 Stunden vor dem Start ein! Leicht verdauliche Speisen mit wenig Fett und keine schwer verdaulichen Milchprodukte zu sich nehmen! Unbedingt sollten vor dem Start in kleinen Schlucken getrunken werden. Die Getränke sollten dabei ein Volumen von 100 - 300ml nicht übersteigen.

Wenn ihr Traubenzucker zu euch nehmt, esst max. die Hälfte eines Quadrates vorher. Mehr hilft nicht und führt zu gegenteiliger Wirkung, weil zuviel vom Hormon Insulin ausgeschüttet wird und den Blutzucker zusätzlich senkt.

Am Raceday sind isotonische Getränke (Mix aus Wasser, Kohlenhydraten und Mineralstoffen, Schorlen) zu wählen und nicht zu stark kohlenhydratreiche Getränke wie unverdünnte Säfte, Cola oder Energydrinks. Diese müssen vom Körper durch zusätzliche Flüssigkeitsbereitstellung erst isoton gemacht werden. Zudem erhöhen stark zuckerhaltige Getränke das Durstgefühl und verbleiben zu lange im Magen-Darmtrakt. Ein isotonisches Getränk kann die Wasser- und Mineralstoffverluste (vor allem Kochsalz und Kalium) sehr schnell auffangen und durch die beigelegten Kohlenhydrate erlangt der Blutzucker nach der Belastung rasch wieder das ursprüngliche Niveau. Aber die eigenen Kohlenhydratspeicher reichen aber durchaus für leichte Belastungen bis zu einer Stunde aus, so dass durch o. g. Getränke ein schneller Ausgleich des Zuckerhaushaltes erfolgen kann. Geeignet sind neben den sogenannten Sportgetränke wie MX RESTORE in der Abbildung u a., die Fruchtsaftschorlen (1 Teil Fruchtsaft / 2 bis 3 Teile Wasser), vor allem vom Apfel, der Birne und der Trauben. Kohlensäure in Getränken an Sporttagen ist generell ungeeignet, da diese Säure den Stoffwechsel durch Aufstoßen bzw. vorzeitiges Sättigungsgefühl zu sehr belastet.

Trotzdem ersetzen viele Fahrer oftmals ihre Schweißverluste, die immer Wasser- und Mineralstoffverluste sind, nur durch die Zufuhr reines Wassers. Dies ist nicht 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 verschlimmert.

Direkt nach dem Rennen stillt man zuerst den Durst. Dabei vermeidet der Racer zu stark kohlenensäurehaltige und (frucht)saurer Getränke, um den Magen nicht zu überreizen. Jetzt sind isotonische Durstlöcher, Schorlen im Verhältnis 1:1 oder auch ein alkoholfreies Bier geeignet. Die Nährstoffaufnahme innerhalb der ersten 0,5 bis 2 Stunden im „Window of opportunity“ ist enorm wichtig für eure spätere Regeneration und den Zellaufbau. In diesem Zeitfenster saugt der Körper alle Nährstoffe regelrecht auf. Auch ein kleiner Eiweißshake, neben Banane und Co., wäre nun hilfreich für die schnelle körperliche Wiederherstellung

Abends geht man nun über zu einer Mahlzeit, die neben wertvollen komplexen Kohlenhydraten, Eiweiß auch gesundes Fett enthält. Beispielsweise Nudelspeisen mit fettarmen Saucen, Reisgerichte, mit Gemüse bzw. Salat (siehe Tabelle).

Ernährungsplan für den Wettkampftag

	Mahlzeit	Getränke
Frühstück (2-3 Stunden vor dem Training)	Schwarzbrot, Vollkornbrot oder Vollkornbrötchen mit Honig, Nutella oder Marmelade	Kaffee, Fruchtsaft
Zwischendurch	eine halbe bis ganze Banane, einen halben bis ganzen Müsliriegel, Reiswaffeln, Fruchtschnitten, Fruchtecken, Trockenfrüchte, Energiegel	Fruchtsaftschorle (Verhältnis Fruchtsaft zu Wasser 1:2), Wasser ohne Kohlensäure
Training		Flüssigkeitsverlust durch isotonische Getränke ausgleichen
Mittagessen	Reisgerichte mit Gemüse, Nudeln mit einer fettarmen Sauce und Salat, Milchreis mit Früchten (keine Proteine)	Fruchtsaftschorle (Verhältnis Fruchtsaft zu Wasser 1:2)
Rennlauf		nach dem Rennlauf ca. 300-500ml isotonisches Getränk
Abendessen	Fleisch, Fisch, Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis (Proteine und Kohlenhydrate), dazu Salat und Gemüse	Milch, Fruchtsaft, Wasser
Allgemein:	Drei Tage vor dem Rennen die Kohlenhydratreserven auffüllen. Getränke immer ohne Kohlensäure zu sich nehmen	

Hier ausschneiden und zum Rennen mitnehmen!



Ein after-race taugliches alkoholfreies Bier ist nun auch mal erlaubt. Wir raten von alkoholhaltigen Getränken ab, weil diese die Regeneration behindern. Alkohol stört als Zellgift die Regeneration, auch durch seinen Einfluss auf das Hormon Testosteron und zieht weitere Mineralstoff- und Vitaminverluste nach sich. Grundsätzlich sollten neue Vorgehensweisen an Trainingstagen ausprobiert werden. Denn Ihr könnt nicht vorhersehen, wie Ihr Neuerungen im Wettkampf trägt.

Und nun viel Erfolg im Wettkampf wünscht Euch food4sport

Den Artikel bzw. Wettkampfplan findet Ihr zum Download auch unter:

www.food4sport.eu, Kapitel „Infos“

