

Wettkampf Ernährung

Harald Puhl Tommy Weinz



Viele Quadfahrer, egal ob Freizeit- oder Profisportler, beschäftigen sich intensiv mit ihrem Fahrzeug, um besser zu werden, aber lassen oftmals ein großes Potenzial 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 sportliche Fortschritte steigern und das Risiko sportbedingter Erkrankungen und Verletzungen verringern. Nachfolgend von uns deshalb ein Überblick über den richtigen Start in einen Wettkampftag: Die Tage vor dem Wettkampf stehen bereits im Zeichen des Auffüllens der Kohlenhydratspeicher, um eine höhere Ausdauerleistung und Geschwindigkeit bei der Energiefreisetzung zu erzielen. Spätestens 3 Tage vor dem Wettkampf sollten, nach vorherigem intensivem Training, die dabei entleerten Speicher mit kohlenhydratreichen Nahrungsmitteln aufgefüllt werden. Am Wettkampftag ist vor dem Start vor allem der Zeitpunkt der letzten Mahlzeit wichtig. Sie sollte etwa zwei bis drei Stunden vor Beginn des Wettkampfes 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 an den Start zu gehen. Ein leerer Magen führt folglich 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. Auf diese Weise sind optimale Leistungsentfaltungen nicht möglich. Besser ist folgende Vorgehensweise:

Grundregeln für die Ernährung am Wettkampftag

1. Nicht nüchtern an den Start gehen.
2. Wasserverluste müssen rechtzeitig vorher ausgeglichen werden.
3. Letzte Mahlzeit 2,5 bis 3 Stunden vor dem Start.
4. Leicht verdauliche Speisen zu sich nehmen.
5. Nicht übermäßig trinken.

Die letzte Mahlzeit vor dem Start sollte folgendermaßen beschaffen sein:

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. Der Energiegehalt sollte 200 – 400 kcal nicht wesentlich übersteigen. Man sollte nicht bis zur völligen Beseitigung des Hungergefühles essen.

Unbedingt sollten vor dem Start in kleinen Schlucken getrunken werden. Die Getränke sollten dabei ein Volumen von 100 - 300ml nicht übersteigen. Dabei sind isotonische Getränke (Mix aus Wasser, Kohlenhydraten und Mineralstoffen) zu wählen und nicht zu kohlenhydratreiche Getränke wie unverdünnte Säfte, Cola oder Energiedrinks. 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 beigefügten Kohlenhydrate erlangt der Blutzucker nach der Belastung rasch wieder das ursprüngliche Niveau. Viele Sportler ersetzen oftmals ihre Schweißverluste, die immer Wasser- und Mineralstoffverluste sind, nur durch die Zufuhr reinen Wassers. Dies ist ein Fehler, denn im Organismus stehen Salzgehalt und Flüssigkeitsmenge in einem festen 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. Geeignet sind neben den sogenannten Sportgetränke die Fruchtsaftschorlen (1 Teil Fruchtsaft / 2 Teile Wasser). Kohlensäure in Getränken ist generell ungeeignet, da diese Säure den Stoffwechsel durch Aufstoßen bzw. vorzeitiges Sättigungsgefühl zu sehr belastet. Auch Kohlenhydrat – Nährstoffkonzentrate, die meist in Form von Milchshakes eingenommen werden, enthalten

überwiegend Mehrfachzucker, die langsamer und gleichmäßiger in das Blut übergehen, ohne eine Gegenregulation auszulösen. Auf diese Weise führt man dem Organismus weitere Energie aus Kohlenhydraten zu, die den Abbau der Kohlenhydratspeicher verzögert und eine frühzeitige Fettsäuremobilisierung hemmt. Ferner sei darauf hingewiesen, dass es ungünstig ist, vor dem Start in größeren Mengen vorwiegend Einfachzucker wie Traubenzucker aufzunehmen. Der Traubenzucker wird nämlich sehr rasch durch den Darm in das Blut aufgenommen. Dadurch steigt der Blutzucker steil an, so dass das Blutzucker regulierende Hormon Insulin von der Bauchspeicheldrüse in das Blut abgegeben wird, damit der Blutzucker wieder in den Normbereich absinkt. Durch diese Gegenregulation kommt es durchaus vor, dass die untere Normgrenze des Blutzuckers unterschritten wird, so dass es etwa 60 - 90 Minuten nach der Aufnahme zu einer Unterzuckerung mit Schwäche, Schwindel, Schwitzen, Zittern und Übelkeit kommen kann. Man erreicht also dadurch gerade das Gegenteil dessen, was man erreichen wollte. Grundsätzlich sollten neue Nahrungsmittel immer im Training ausprobiert werden. Denn der Sportler kann nicht voraussehen, wie er Neuerungen im Wettkampf verträgt. ■

Und nun viel Erfolg im Wettkampf wünscht Euch Food4Sport

Weitere Infos bzw. individuelle Beratung unter www.food4sport.eu oder Tel. 06831-704439