



Ernährung (IV): Ernährung vor Training oder Wettkampf

In dieser Serie stellen wir Ihnen wichtige Prinzipien der Ernährung unter besonderer Berücksichtigung sportlicher Belange vor.

Vor sportlicher Belastung sollte die Ernährung kohlenhydratreich sein. Die Ernährung des Sportlers (und auch die des Nichtsportlers) sollte diese fünf Kriterien erfüllen:

- fettarm
- kohlenhydratreich
- frisch
- abwechslungsreich
- naturbelassen

Dazu dient in erster Linie die normale Ernährung, mit der praktisch alle notwendigen Nahrungsbestandteile aufgenommen werden. Aber auch ergänzende Energiedrinks sind zum Carboloadung (= Auffüllen der Kohlenhydratspeicher) sinnvoll.

Zusätzlich sollte ausreichend getrunken werden. Die individuell verträgliche Nahrungs- und Trinkmenge vor einer Belastung ist unterschiedlich und kann nur durch Ausprobieren ermittelt werden.

In den Tagen vor einem Wettkampf wird zur maximalen Auffüllung der Kohlenhydrat-Speicher das Training (teilweise bis auf Null) reduziert und die Kohlenhydrat-Aufnahme maximiert (hier sind Energiedrinks sinnvoll).

Es sei noch einmal ausdrücklich darauf hingewiesen, daß Training ohne ausreichende Kohlenhydrataufnahme zum Zwecke des Trainings der Fettverbrennung unsinnig und gefährlich ist - Begründung in Tipp II dieser Serie.