



Ernährung (VI): Ernährung während des Wettkampfs

Bei kurzen Wettkämpfen bis zu einer Dauer von einer Stunde (z.B. 10 km-Lauf) ist eine Aufnahme von Nahrung oder Getränken nicht notwendig. Hier reichen die körpereigenen Speicher. Eine Ausnahme können große Hitze oder hohe Luftfeuchtigkeit sein, hier ist die Aufnahme von Flüssigkeit mitunter sinnvoll. Durch die hohe Belastung bei kurzen Wettkämpfen ist die Flüssigkeitsaufnahme aber nicht sehr einfach (Verschlucken) und sollte im Training geübt werden.

Während längerer Wettkämpfe (und auch Trainingseinheiten) ist vor allem auf die Zufuhr von Flüssigkeit und Kohlenhydraten zu achten. Weiterhin sind Natrium und Kalium sinnvoll, um die Nahrung schneller aufzunehmen und die Muskulatur zu unterstützen. Magnesium sollte während der Belastung nicht oder nur in geringen Mengen aufgenommen werden.

Es sei an dieser Stelle noch einmal ausdrücklich betont, daß Kohlenhydrate unter Belastung absolut notwendig sind, da entgegen weit verbreiteter Meinung eine Fettverbrennung aus biochemischen Gründen nur in Anwesenheit von Kohlenhydraten möglich ist ([Ernährung \(II\): Energiereserven des Menschen](#)) !

Grundsätzlich stehen als Energiequellen kohlenhydrathaltige Getränke, Riegel, Gels, Bananen und Sport-Fruchtgummi zur Verfügung. Wichtigstes Kriterium: der Sportler muß das Produkt mögen und vertragen - beides sollte im Training ausprobiert werden. Bei Getränken ist darauf zu achten, daß die Kohlenhydrat-Konzentration für eine optimale Aufnahme zwischen 40 und 80 Gramm je Liter liegt (4-8 %). Die Natrium-Konzentration sollte zwischen 400 und 1000 mg je Liter liegen, Kalium sollte zwischen 120 und 225 mg je Liter enthalten sein. Dies wird von den meisten renommierten Sportgetränken auch eingehalten. Bei Riegeln, Gels etc. ist zu beachten, daß zusätzlich immer Wasser getrunken wird, damit der Nahrungsbrei in für die Aufnahme optimaler Konzentration vorliegt (dies ist auf den meisten Gels auch vermerkt).

Wieviel Kohlenhydrate sind während der Belastung notwendig? Faustregel: ca. ein bis zwei Bananen pro Stunde bzw. deren energetischer Gegenwert in anderen Produkten (z.B. 2-4 Gels / Stunde). Die benötigte Energiemenge ist jedoch abhängig von der Belastungsintensität ("je höher, je mehr") und schwankt weiterhin individuell. Also auch hier: ausprobieren!