



Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel > 05361/558 558

E-Mail > info@intro-wolfsburg.de

Internet > www.intro-wolfsburg.de

Facebook > www.facebook.com/introwolfsburg

Instagram > www.instagram.com/introwolfsburg

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Carboloading

Carboloading dient der Auffüllung der Kohlenhydratspeicher vor langen oder intensiven Trainingseinheiten oder Wettkämpfen.

Bei maximaler Befüllung der Speicher in Leber und Muskeln reichen diese für circa zwei Stunden hohe Belastung. Die maximale Befüllung dauert rund drei Tage, die von sehr hoher Kohlenhydratzufuhr bei wenig bis kein Training geprägt sind. Kürzere intensive Belastungen erfordern eine entsprechend kürzere Zeit des Carboloadings.

Die notwendige Kohlenhydratmenge beträgt 8-12 Gramm Kohlenhydrate pro Kilogramm Körpergewicht und Tag. Wer nicht rechnen mag, dem hilft die Faustregel "Kohlenhydrate essen bis einem fast schlecht wird".

Dabei ist zu beachten, daß mit jedem Gramm Kohlenhydrat bis zu drei Gramm Wasser eingelagert werden und damit eine Gewichtszunahme von bis zu drei Kilogramm möglich ist. Diese Wassereinlagerung ist vorteilhaft, denn dadurch muss während der Belastung zu Beginn wenig bis gar nicht getrunken werden.

Beim Carboloading sollte auf Ballaststoffe weitestgehend verzichtet werden, um Magenprobleme zu minimieren.

Das "klassische" Gericht zum Carboloading sind Nudeln mit Tomatensoße. Nudeln liefern Kohlenhydrate, Tomatensoße ist von Natur aus sehr kaliumreich und durch das Salzen auch natriumreich.