



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

weitere Tipps: [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de) > Tipp des Monats

## Kohlenhydrat-Bedarf im Wettkampf

Während die Fettreserven praktisch unerschöpflich sind, müssen Kohlenhydrate ständig zugeführt werden, um die Leistungsfähigkeit aufrecht zu erhalten.

Es sei an dieser Stelle noch einmal betont, daß es eine unsinnige Strategie in Training und Wettkampf ist, auf Kohlenhydrate zu verzichten, um die Fettverbrennung zu trainieren: 1. braucht das Gehirn Kohlenhydrate als alleinige Energiequelle, 2. läuft die Fettverbrennung nur bei Anwesenheit (!) von Kohlenhydraten ab und 3. kann ohne Kohlenhydratzufuhr durch die langsame Umwandlung von Proteinen in Kohlenhydrate nur eine so geringe Intensität erreicht werden, daß ein wirksamer Trainingsreiz nicht erfolgen kann.

Wie groß ist nun der Kohlenhydratbedarf während der Belastung? Dies hängt von vielen Faktoren ab, z.B. der Intensität und dem Trainingszustand. Als Faustformel können folgende Werte gelten:

- **Freizeitsportler:** 40 bis 60 g Kohlenhydrate je Stunde
- **ambitionierte Sportler:** 60 bis 80 g Kohlenhydrate je Stunde
- **Leistungssportler:** 80 bis 100 g Kohlenhydrate je Stunde

Bitte beachten Sie, daß zu Beginn der Belastung der Bedarf niedriger ist, sofern Sie die Kohlenhydratspeicher durch Carboloadings gefüllt haben. Die Kohlenhydratspeicher reichen je nach Durchführung des Carboloadings für bis zu 2 Stunden.

Die restliche Wettkampfzeit müssen Sie Kohlenhydrate zuführen. Ermitteln Sie die notwendige Menge Wettkampfnahrung, indem Sie die Nährwertangaben zu Rate ziehen - Sie werden überrascht sein, wie viel Sie zusätzlich zu sich nehmen müssen. Trainieren Sie die Nahrungsaufnahme daher gut!