



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

## Maximierung der Kohlenhydrataufnahme

Im Hochleistungsbereich des Ausdauersports sind in den letzten Jahren Leistungszuwächse durch Erhöhung der Kohlenhydratzufuhr erzielt worden. Viele Ausdauersportler haben sich lange an Studien orientiert, die eine maximale Kohlenhydratzufuhr von z.B. 60 Gramm je Stunde nahelegten. Diese Studien waren allerdings immer umstritten, denn in der Praxis wurden höhere Kohlenhydrataufnahmen umgesetzt und toleriert.

Spitzensportler nehmen aktuell in entsprechenden Phasen des Trainings oder Wettkampfs weit über 100 Gramm je Stunde auf.

Während früher tendenziell zu wenig Kohlenhydrate zugeführt wurden, ist heute mitunter das gegenläufige Phänomen zu beobachten: Sportler nehmen Kohlenhydratmengen auf, die sie gar nicht benötigen. Dies führt zu unnötiger Belastung des Magen-Darm-Trakts, da auch entsprechende Volumina getrunken werden müssen, um die Osmolarität des Nahrungsbreis im sinnvollen Bereich zu halten.

Wichtig ist zu verstehen, daß es keinerlei positiven Effekt auf die Leistung hat, wenn mehr Kohlenhydrate als notwendig aufgenommen werden. Werden z.B. bei gegebener Leistung 70 Gramm je Stunde benötigt, verbessern 90 Gramm je Stunde die Leistungsfähigkeit nicht. Es steigt lediglich das Risiko von Magenproblemen.

Als Orientierung dient im GA1-Ausdauerbereich die Regel, je Stunde 1 Gramm Kohlenhydrat je Kilogramm Körpergewicht aufzunehmen.

Ein Auto fährt nicht schneller, wenn der Tank voller ist oder gar überläuft.