

Wann Kohlenhydrate zuführen?

- Kohlenhydrate brauchen genügend Flüssigkeit.
Nur wenn genügend Körperwasser zur Verfügung steht, können Kohlenhydrate in Muskulatur und Leber eingelagert werden.
- Viele Sportler können die optimalen Füllungsgrade ihrer Kohlenhydratspeicher nicht erreichen, weil sie zu wenig trinken.
- Bei Belastungen unter 60 Min. reicht ‚Wasser‘ aus.
- Dauert die Belastungszeit jedoch länger als 60 Min., sollten Kohlenhydrate, Aminosäuren und Natrium in Getränken enthalten sein. Zudem sollten Getränke für unterwegs mitgenommen werden.

Wann Kohlenhydrate zuführen?

- Softgetränke mit viel Glukose als Kohlenhydratquelle (wie Cola, Limonaden) sind vor dem Wettkampf nicht geeignet, da dadurch der Blutzuckerspiegel stark ansteigen kann. Als Reaktion darauf bildet der Körper viel Insulin, das den Fettstoffwechsel behindert.
- Unbedingt darauf achten, langkettige (Maltodextrin) und kurzkettige Kohlenhydrate (Glukose, Fruktose, Saccharose) zu supplementieren.
- Zu viel Zucker im Getränk passiert den Magen nicht zügig. Isotone oder hypotone Lösungen bevorzugen. Bei KH-Konzentrationen über 10% nimmt die Magenentleerungsrate relativ stark ab. (Nicht mehr als 80 g pro Liter)
- Verdünnter Apfel- oder Orangensaft:
Die organischen Fruchtsäuren behindern auch die Magenpassage. Zudem fehlen die Elektrolyte und Natrium.