

Die richtige Ernährung für den Gigathlon.

Wettkampf

Carboloading

Unter dem Carboloading versteht man eine Ernährungstechnik um die Glycogendepots (Kohlenhydratreserven) des Körpers in der Leber und der Muskulatur anzuheben. Dadurch stehen dem Körper während dem Wettkampf die maximalen Energiereserven zur Verfügung.

Die Rolle der Kohlenhydrate während dem Wettkampf

Während dem Wettkampf ist eine ausreichende Kohlenhydratversorgung massgebend für eine gute Ausdauerleistung. Während die Basis mit einem effizienten Carboloading gelegt wird, profitieren Sportler auch während dem Wettkampf von einer ausreichenden Kohlenhydratversorgung.

- Beim klassischen Carboloading wird während den ersten zwei bis drei Tage eine strikte Eiweiss-Fett-Diät eingehalten. Kohlenhydrate werden nicht mehr konsumiert. Dabei kommt es zu einem „Aushungern“ des Körpers. Diese strikte und sehr strenge Ernährungsform belastet aber den Stoffwechsel des Sportlers sehr stark und führt oftmals zu Einschränkungen des physischen und psychischen Wohlbefindens.
- Der Wechsel zwischen den Eiweiss-Fett-Tagen und Kohlenhydrat-Tagen kann zu Magen-Darm-Beschwerden führen.
- Für ein erfolgreiches Carboloading nach der klassischen Methode ist ein grosses Ernährungswissen notwendig.
- Die Akzeptanz bezüglich einer solch strikten Diät ist oft ungenügend. Entsprechend ungenau wird das Carboloading deshalb von vielen Athleten durchgeführt.
- Aufgrund der grossen Mahlzeitenvolumen ist die Magenbelastung relativ gross. Spezielle Carbo-Getränke haben diesbezüglich bei Sportlern eine viel bessere Akzeptanz!

Proteine auf der Langdistanz und mehrtägigen Anlässen

Die Proteine (Eiweisse) werden auf der Langdistanz oft vergessen. Bei mehrtägigen Anlässen, wäre es jedoch wichtig, dem Proteinbedarf Rechnung zu tragen, denn gerade sie sind in den Ruhephasen entscheidend für eine schnelle Regeneration.

Kohlenhydrate sind die wichtigste Energiequelle bei Ausdauerprüfungen. Zwar versucht der Sportler vor dem Wettkampf die Speicher maximal zu füllen, dennoch sind die Speicherkapazitäten in Muskel und Leber beschränkt. Bei Wettkämpfen von mehr als einer Stunde ist der Sportler deshalb auf eine regelmässige Kohlenhydratzufuhr angewiesen.

Wieviele Kohlenhydrate soll ich pro h Wettkampf berechnen?

Pro h Sport sollen ca. 1.2 g Kohlenhydrate pro kg Körpergewicht eingeplant werden. Bei einem 60 kg schweren Sportler entspricht dies ca. 72 g pro Stunde.

Wie kann ich die Kohlenhydrate mit Supplementen abdecken?

GETRÄNKE

Getränke enthalten ca. 50-70 g Kohlenhydrate pro Liter. Trinkt man ca. 0.8 Liter pro Stunde (1 Sponser Bidon) erreicht man mit Sponser Isotonic ca. 56 g Kohlenhydrate. Ein zusätzliches Kohlenhydratsupplement in Form eines Riegels oder mit Hilfe der praktischen Liquid Gels wäre also bei der Person im oben erwähnten Beispiel angebracht!

RIEGEL

liefern pro Stück ca. 30 g Kohlenhydrate. Bei Disziplinen mit geringer Magenbelastung stellen sie daher eine alternative Energiequelle dar.

LIQUID ENERGY

Die Kohlenhydrat-Gels liefern pro Tube (70 g) ca. 53 g Kohlenhydrate. Die Tuben müssen entsprechend dem Getränk eingesetzt werden!

Weitere Tipps und Tricks

Ein Sportgetränk muss schmecken! Viele Sportler empfinden die von Ihnen eingesetzten Sportgetränke aber oft zu süß, zu künstlich oder zu sauer. Folglich dosieren sie ihr Getränk zu schwach, was prompt zu einem Energiedefizit führen kann.

Bei Langzeit-Ausdauerwettkämpfen wie Bike-Marathons, dem Gigathlon oder weiteren gleichartigen Events ist eine ausreichende Kohlenhydratversorgung aber sehr wichtig. Aus diesem Grund sollte die Trinkmenge und die Dosierung genau eingehalten werden. Wer sein Getränk zusätzlich mit Energie anreichern will, der greift zu hochwertigen Supplementen (siehe www.sponser.ch).

Regeneration

Wiederaufbau nach dem Gigathlon.

Grundsätzlich gilt: Je rascher die Vorräte an Flüssigkeit, Kohlenhydraten, Proteinen und Elektrolyten wieder aufgefüllt werden, desto schneller erholt sich der Körper.

Optimale Regeneration bedeutet nicht nur aktive und passive Massnahmen wie Jogging, Sauna oder Massage, sondern kann auch mit gezielter Ernährung unterstützt werden. Im Bereich der Ernährung werden vier Ziele verfolgt:

1. Versorgung des Körpers mit Flüssigkeit (Rehydratation)
2. Glykogenspeicher füllen
3. Regeneration der Muskulatur
4. Stärkung der Immunabwehr

Ziel 1: Versorgung des Körpers mit Flüssigkeit

Pro Tag sollten 1-2 Liter und zusätzlich ca. 0.8 l Flüssigkeit getrunken werden. Viele AthletInnen bekunden grosse Mühe mit dieser Menge. Folglich sind sie am Ende des Wettkampfs völlig dehydriert und erleiden einen Leistungseinbruch.

Der Flüssigkeitsausgleich dauert in der Regel 24 h. Elektrolytgetränke wie Isotonic oder Hypotonic wirken dabei am schnellsten.

Ziel 2: Füllen der Glykogenspeicher

Es empfiehlt sich, die Glykogenspeicher sofort nach der Aktivität wieder zu füllen. Grundsätzlich dauert die vollständige Regeneration dieser Speicher ebenfalls einen Tag. Sportler welche an mehrtägigen Wettkämpfen teilnehmen, sollten besonders auf eine ausreichende Kohlenhydrat-Zufuhr achten.

Geeignete Produkte sind:

- Carbo Loader
- Isotonic
- Energy Competition
- Liquid Energy

Ziel 3: Regeneration der Muskulatur

Unter Beachtung des länger nachwirkenden Proteinabbaus nach hohen Ausdauerbelastungen und der Tatsache, dass Proteine auch energetisch verwertet werden, steht der gezielten Proteinsupplementierung ein fester Platz in der Regeneration zu.

Proteine haben eine wesentliche Bedeutung bei der Glykogeneinlagerung nach körperlicher Aktivität. Zudem sind sie wichtig für ein starkes Immunsystem und liefern Aufbaustoffe für Muskeln und Enzyme.

Eine erste Portion an Proteinen sollte dem Körper direkt nach Zieleinlauf zugeführt werden. Besonders empfehlenswert sind die praktischen Regenerationsprodukte von Sponser. Diese enthalten bereits die wichtigen Nährstoffe Kohlenhydrate und Proteine in dem für die Regeneration wichtigen Verhältnis von 4:1. Zudem sind die Proteine als Hydrolysate (vorverdaut) verfügbar, so dass sie möglichst schnell verstoffwechselt werden können.

Ziel 4: Stärkung der Immunabwehr mit Antioxidantien

Körperliche Aktivität führt zur Bildung von freien Radikalen. Diese freien Radikale sind stark zellschädigend und können zu einer Schwächung der Immunabwehr führen. Antioxidantien sind zellschützende Substanzen, welche diese freien Radikale abfangen können. Eine ausreichende Versorgung mit Antioxidantien erreicht man mit 5 Portionen Obst und Gemüse. Wem dies im bewegten Trainings- und Wettkampftag nicht gelingt, profitiert von ACE-Supplementen, z.B. Protector ACE Plus.