



DR MED RAINER SCHAFFSTEIN
D. O. (DAAO-EROP)

Allgemeinmedizin
Osteopathie
Chirotherapie
Sportmedizin
Diabetologie
Geriatric
Hypnose



06138**8050** FITNESS
unter ärztlicher Leitung
Gaustrasse 39 55278 Mommenheim
06138**1210** PRAXIS FAX 061388020
Kirchstraße 25 55278 Udenheim
06737**1401** ZWEIGPRAXIS
private Termine nach Vereinbarung
borngarten@t-online.de
borngarten.de

Mommenheim 10.03.2020

Treibstoff für Sportler

97 % der Energie eines Menschen wird gewonnen aus der Verbrennung von Adenosintri-phosphat (ATP) zu Adenosindiphosphat (ADP). ATP wird in zehn einzelnen Schritten aus Sacchariden (Zuckern) gewonnen.

Diese Zucker werden in Form von Glycogen in der Leber und im Muskel gespeichert. Bei intensiver Ausdauerbelastung, das kommt beim Fitnesstraining durchaus vor, reicht dieses Glycogen für maximal 75-90 min. Dann sind die Speicher leer.

Der Körper wird sich dann auf die Fettverbrennung umstellen. Die Energiegewinnung aus Fett verläuft jedoch viel langsamer als aus Zucker. Hochleistung ist dann nicht mehr möglich.

Dieser Aspekt ist wichtig für diejenigen, die abnehmen wollen. D.h. im Klartext: zunächst Sport betreiben, ohne etwas gegessen zu haben, bis die Zuckerspeicher leer sind. Dann wiederum nicht essen, denn jetzt beginnt die Verbrennung von Fett zur Energiegewinnung.

Der Leistungssportler benötigt eine zusätzliche Kohlenhydratzufuhr. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung gibt hier ganz klare Anweisungen. Gezielt geäußert haben sich Autoren um Professor Dr. Daniel König (Universität Freiburg). Um die Zuckervorräte von Leber und Muskeln stets gut gefüllt zu haben, sollte der Athlet zwischen 6 und 12 g Kohlenhydrate pro Kilogramm Körpergewicht am Tag zu sich nehmen.

Am häufigsten nehmen Sportler Kohlenhydratmengen von 10-12 g/kg Körpergewicht täglich zu sich über etwa 36-48 h vor dem Startschuss.

Alternativ konsumieren einige in der Woche vor dem Start 9-12 g/kg Körpergewicht pro Tag, reduzieren gleichzeitig jedoch Trainingsintensität und Umfang.

Am Wettkampftag sollte man eine kohlenhydratreiche Mahlzeit mit 1 bis 4 g/kg Körpergewicht einnehmen etwa 2-3 h vor dem Start.

Der Abstand der Mahlzeit zum Start ist jedoch wichtig, vor allem um die Energie nicht zu schnell zu verbrauchen. Die Zufuhr zusätzlicher Zucker während der Ausdauerleistung von mehr als 1 h bietet den Vorteil, dass sich die Wirkung Glycogenreserve der Leber schont.

Wichtig ist zu wissen, dass der Körper mehr als 1,2 g Glukose pro Minute nicht verwerten kann. Auf 1,7 g Verbrauch pro Minute lässt sich eine Steigerung erreichen, wenn man Glukose mit Fructose mischt.

Wichtig ist, dass sich die Experten einig sind, dass sich die Leistung nicht durch Zusatz von Proteinen steigern lässt.

Wer am nächsten Tag wieder an den Start muss, der sollte bis zu 4 Stunden nach Belastungsende 1,2 g/h pro Kilogramm Körpergewicht Kohlenhydrate konsumieren, bevorzugt mit einem hohen glykämischen Index.

Dr. med. Rainer Schaffstein D.O.(DAAO-EROP)