



Obwohl ich nicht wirklich der leistungsorientierte Triathlet bin, mache ich mir doch immer wieder Gedanken, was ich denn anders - besser - machen könnte. Da kommt mir der Vorschlag, das Buch "Die perfekte Triathlonernährung" von Caroline Cornfine zu rezensieren gar nicht ungelegen. Die [spomedis GmbH](#) hat uns ein Exemplar zur Verfügung gestellt, das ich mir mal detailliert angeschaut habe.



Caroline Cornfine

MEINE PERFEKTE TRIATHLONERNÄHRUNG

Mit dem **Baukastensystem** zum
individuellen Ernährungskonzept



Ernährung durch die Lupe

Im ersten Kapitel wirft Carolin Cornfine einen Blick auf die Bausteine unserer Ernährung und setzt sich dabei mit Kohlehydraten, Eiweißen, Fetten und anderen Bestandteilen der Nahrung auseinander. Für den einen oder anderen sicher mehr oder weniger bekannt, zum Nachlesen aber trotzdem eine gute Zusammenstellung. Mit den Grundlagen des Energiestoffwechsels ist sicher auch nicht jeder Leser vertraut. Die Autorin hat Ernährungswissenschaften studiert und weiß, wovon sie schreibt. Vor allem schafft sie es, die Inhalte verständlich an den Leser zu bringen.

Baustein 1 Das Fundament

„Zudeln“ mit Bolognesesoße LOW CARB

Das Rezept ist von Carolin Cornfine, die in der ersten Auflage des Buches über Ernährungswissenschaften geschrieben hat. Sie ist eine Ernährungswissenschaftlerin und hat sich auf die Ernährung von Sportlern spezialisiert. Sie hat auch ein Buch über Ernährungswissenschaften geschrieben.

Für 2 Personen

- 4 kleine Zucchini
- 300 g Rindfleisch
- 1 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 kleiner Knoblauchlauch
- 1 Ei
- 1 kleine Tomate
- 40 g Käse
- 1 Ei und Milch
- etwas gehacktes Kräutermix
- 1 Ei (Eisweiss)
- ein Schuss Weißwein
- Salz, Pfeffer

• Zucchini, Knoblauch, Weißwein sind kalorienarm und liefern viele Vitamine.
 • Rindfleisch ist ein gutes Protein und liefert Eisen und auf Vitamin B12.
 • Knoblauch hat antibakterielle Wirkung und ist gesund.
 • Zwiebeln sind reich an Ballaststoffen und Vitaminen.
 • Eiweiß ist ein wichtiger Baustein für Muskeln.
 • Milch liefert Kalzium und Vitamin D.
 • Käse ist reich an Protein und Fett.
 • Pfeffer und Salz sind für den Geschmack wichtig.
 • Das Rezept ist für 2 Personen geeignet und kann leicht angepasst werden.

Belastung pro Portion ca. 300 kcal, 18g Kohlenhydrate, 18g Eiweiß, 20g Fett

Triathlonernährung: Rezeptbeispiel Low Carb

Der erste Baustein ist als Fundament der optimalen Ernährung im Trainingsalltag gewidmet. Dabei werden undogmatisch Alternativen für

- Vollkost
- Low Carb
- Low Fat
- Vegan/ Vegetarisch

nebeneinander diskutiert. Dass eine ausgewogene Ernährung, Job, Familie und Training nicht immer einfach unter einen Hut zu bringen sind und dabei die ausgewogene Ernährung leicht mal dem schnell verfügbaren Fastfood zum Opfer fällt, muss nicht sein. Die Ideen für schnelle Rezepte helfen einem, sich trotzdem gesund und sportgerecht zu ernähren.

Für jede Art der Ernährung gibt es eine Pyramide von Nahrungsmitteln, die von der Basis (geht fast immer) über sechs Ebenen bis zur Spitze (will wohl überlegt sein) angeordnet sind. So finden sich dann auch in der Basis Getränke und Obst und im Dachgeschoss z.B. die Süßigkeiten. Die Ernährungstipps machen Vorschläge für Frühstück, Mittag- und Abendessen, die die jeweiligen Ernährungsvorlieben berücksichtigen.



Baustein 2 Gewichtsmanagement

Nicht jeder Sportler ist automatisch rank und schlank. Im Gegenteil sind für viele Geschwichtsprobleme der Grund, überhaupt in größerem Umfang Sport zu treiben. Der alte Triathletenspruch, es sei einfacher Gewicht am Fahrer einzusparen als am Rad, vor allem aber sei es billiger, gilt in abgewandelter Form für alle Sportarten. Und dass ein geringeres Gewicht zumindest beim Laufen einen messbaren Vorteil bringt, liegt auf der Hand. Die goldenen Regeln im Kapitel Gewichtskontrolle sollen dabei helfen, am Ende des Tages mehr Energie verbraucht zu haben, als der Sportler zu sich genommen hat. Und so funktioniert dann Abnehmen. Und ähnlich, aber eben umgekehrt funktioniert Zunehmen, wenn man untergewichtig ist.

Baustein 3 Unverträglichkeiten

Nicht jeder von uns kann ungestraft jedes Nahrungsmittel zu sich nehmen. Deshalb widmet sich ein weiteres Kapitel den diversen Unverträglichkeiten wie

- Lactose
- Fructose
- Gluten

und wie man damit umgeht.

Baustein 4 Ernährungstaktiken im Rennen



Triathlonernährung: Rezeptbeispiel Vegan

Das letzte Kapitel ist dem Race Day gewidmet. Allerdings beginnt der Fokus nicht erst mit dem Startschuss, sondern schon zwei Tage vorher. Die Ernährung an den letzten Tagen vor dem Rennen kann den Rennverlauf genau so beeinflussen wie die Nahrung, die die Sportlerin während des Wettkampfs zu sich nimmt. Besonderes Augenmerk gilt der Verpflegung, die der Veranstalter während des Rennens bereit stellt.



Dass man beim Rennen keine Experimente macht, weiß jeder. Das heißt dann aber auch, dass ich mich vorher informiere, welche Produkte angeboten werden und ggf. wie die Verpflegungszone aufgebaut ist. Dann sollte man z.B. die Gels vorab unter wettkampfählichen Bedingungen getestet haben. Wenn man weiß, dass man mit den angebotenen Verpflegungen nicht zurecht kommt, muss man eben zur Eigenverpflegung greifen.

Die Ernährungsempfehlungen tragen den unterschiedlichen Wettkampfformaten Rechnung. Auf der Sprintdistanz braucht man eigentlich NICHTS. Und je länger die Wettkampfdistanz wird, desto eher muss man seine eigenen Ernährungsstrategien entwickeln.

Fazit

Ich habe das Buch mit Interesse gelesen und werde sicher mal das eine oder andere Rezept nachkochen ☐ Wer sich über unterschiedliche Arten der Ernährung im Zusammenhang mit seinem Sport informieren will, ist mit dem Buch sicher gut bedient. Und natürlich geht das Buch auf die Besonderheiten des Triathlon ein, ist aber sicher mit entsprechenden Adaptionen für Ausdauersportler aus anderen Sportarten geeignet.

Die Daten zum Buch

Meine perfekte Triathlonernährung

Mit dem Baukastensystem zum individuellen Ernährungskonzept

Autorin: Caroline Cornfine

Umfang: 200 Seiten

ISBN 978-3-95590-071-7

Über die Autorin

Caroline Cornfine schloss ihr Studium der Ernährungswissenschaften an der Technischen Universität in München mit dem Master of Science ab und arbeitete für einige Monate an einem Forschungsprojekt am Sanford-Burnham Medical Research Institute im kalifornischen San Diego. Heute ist sie hauptberuflich als Redakteurin und Autorin tätig. In ihrer Freizeit tauscht sie den Schreibtisch am liebsten gegen Triathlonrad und Laufschuhe. Seit 2012 ist die Erdingerin überwiegend auf der Langdistanz unterwegs, gibt nebenbei Indoor-Cycling- Kurse und würzt ihre sportliche Karriere mit dem einen oder anderen (Ultra-) Marathon.

© der Bilder bei der spomedis GmbH

