



Was braucht der Körper eines Ausdauersportlers eigentlich? Kohlenhydrate wie Nudeln und Reis bringen Power und sind immer gut? Eiweißshake ist nur was für die Muckibude? Wir bringen etwas Licht ins Dunkeln...

Neben dem Trainingsaspekt und der gezielten Ruhephasen ist nichts so wichtig wie die Ernährung. Vielen Radsportlern scheint dies nicht bewusst zu sein, greifen sie doch nach der Feierabend-Trainingsrunde direkt zum Feierabend-Bier oder zur Pizza, um den Hunger zu stillen. Mit der falschen Ernährung verpasst man jedoch wertvolle Möglichkeiten, um das nächste Training oder Rennen wieder mit voller Kraft zu beginnen und auch während des Rennens keine Leistungseinbrüche verkraften zu müssen.

Um seine sportliche Leistung zu verbessern, könnte man nun natürlich jedes zugenommene Gramm einer Mahlzeit genau analysieren. Für Hobbysportler ist dies mehr als überdimensioniert aber ein paar Basics bezüglich korrekter Ernährung sollten auch diese beherrschen. Es genügt erst einmal den Fokus auf die Mahlzeiten zu legen, die in unmittelbarer Nähe zur Einheit stehen: Dem Zeitpunkt vor der sportlichen Belastung, während und danach. Im Folgenden möchten wir euch schlicht und übersichtlich, ohne den Anspruch hier eine wissenschaftliche Arbeit zu präsentieren, zu jeder Phase ein Paar Tipps näher bringen:



Ernährung vor der Einheit:

Vor der Einheit sollten in erster Linie die Energiespeicher aufgefüllt werden. Da Eiweiße erst bei extremen Langzeitbelastungen zu einem kleinen Prozentsatz der Energiebereitstellung dienen und Ballaststoffe ebenfalls rausfallen, bleiben nur die Kohlenhydrate. Diese sollten vor intensiven Einheiten möglichst „rein“ sein, wie Cornflakes, Reis, Pasta oder Backwaren. Extreme Ballaststoffbomben, wie ein Ballaststoff-Müsli mit Bananen, sollten unter Umständen gemieden werden. Viele Sportler klagen bei sehr intensiven Einheiten nach unmittelbarer Ballaststoffaufnahme von leichten Bauchschmerzen. Am besten einfach ausprobieren. Unser Tipp: Porridge (auch Haferbrei genannt) mit zarten Haferflocken liefert viel Energie, ist leicht verdaulich und in nur 2min sogar schneller zubereitet als der Gang zum Bäcker. Mit leichten Früchten und eventuell etwas Zimt serviert, kommt auch der Geschmack nicht zu kurz.

Während der Einheit:



(c) DDMC Solling e. V., Warm Up Marathon Hellenthal

Bei einer moderaten Trainingseinheit benötigt nach einer Stunde Nachschub. Auch hier sind Kohlenhydrate die beste Wahl. Wie viel du benötigst, hängt natürlich von der Intensität und dir selber ab. Es sollten jedoch mindestens 100 kcal sein. Kostengünstig wäre beispielsweise die Einnahme eines Müsliriegels aber eine Banane tut´s auch. Bei intensiven Einheiten am unproblematischsten sind Produkte von Sportnahrungsherstellern. Sie sind in ihrer Zusammensetzung darauf ausgelegt, dem Körper schnell und langanhaltend Energie bereitzustellen. Anders als ein Snickers bestehen sie meist auch aus langkettigen Zuckern, dessen Energie nicht direkt nach 10 Minuten verpufft. In unserer Rubrik „Fitness und Ernährung“ ([hier der Link](#)) findet ihr Kurzttests zu einer Auswahl an Energie-Riegeln. Bei starker Intensität und bei Wettkämpfen schwören Ausdauersportler auf Energie-Gels. Sie lassen sich schnell öffnen, in wenigen Sekunden verzehren und bieten viel Energie. (Wer sich in der Flut der Geschmacksrichtungen nicht zurecht findet, sollte zu Multipower Multicarbo Gel „Kirsch-Banane“ oder zu „Tropical Fruit“ von Powerbar greifen. (Link))

Neben der festen Nahrung ist natürlich die Flüssigkeitszufuhr zu beachten. Etwa 300 bis 500ml für 60 Minuten Training sind ein guter Richtwert. Bei warmen Temperaturen sollte dein Getränk Mineralstoffe, besonders Natrium und Kalium, enthalten. Für jede Trainingseinheit ist dies unserer Meinung nach jedoch nicht nötig.

Nach der Einheit:



Die unmittelbare Zeit nach der Einheit dient dazu, die Energiespeicher zu füllen aber auch dazu, kleinere Schäden in der Muskulatur zu beheben, die sich bei jeder Belastung natürlicherweise ausbilden. Dass die Aufnahme von Kohlenhydraten auch in dieser Phase sehr wichtig ist, wird an dieser Stelle bereits jedem klar sein aber eben auch die Eiweißzufuhr ist von Bedeutung. Besonders wichtig ist der Zeitaspekt nach einer Einheit. Desto schneller man die Speicher wieder füllt, desto besser sind sie zur Aufnahme bereit. Gedanken wie „Sollte ich jetzt wirklich was essen? Es gibt doch in zwei Stunden eh Abendessen...“ solltest du ausblenden. Schnell eine Schüssel Cornflakes oder ähnliches hilft dir einen Teil der



Erschöpfung bzw. Müdigkeit zu umgehen und steigert die Leistung deiner nächsten Einheit! Besonders wichtig ist dieser Aspekt nach hochintensiven Einheiten. Doch meist hat man gerade nach diesen kein Zeit oder Lust sich aufwendig Gedanken zu machen, welche Lebensmittel nun das richtige für mich bieten.

Unser Tipp: Mix dir ein Regenerations-Shake. Ein Bestandteil sollte Eiweißpulver und der andere Maltodextrin Kohlenhydratpulver (neutral schmeckend) sein. Wir empfehlen beispielsweise dieses Proteinpulver ([Link](#)), das dank nicht zu künstlichem Vanille-Geschmack einem leckeren Milchshake einer Fastfoodkette sehr nah kommt. Oder du greifst zu einem extra für Ausdauersportler gemischtem Recovery-Shake, das ebenfalls beide Komponenten enthält. ([Link](#))

Was hat sich bei euch bewährt?

Sehr gerne könnt ihr als Kommentar eure eigenen Ernährung-Basics kurz vorstellen. Wir freuen uns über jeden weiteren Tipp!

