

Ernährung

Ernährung:

Der wichtigste Zeitpunkt für die Aufnahme von Kohlenhydraten ist nach dem Training. Nach einem intensiven Training sollten möglichst bald 50-100 Gramm Kohlenhydrate in leicht verdaulicher und schnell verwertbarer Form aufgenommen werden.

Kohlenhydratreiche Getränke leiten die Regeneration besonders gut ein.

Zum Abnehmen empfiehlt sich, eine fettarme Ernährung und Kohlenhydrate mit niedrigem glykämischen Index. Durch eine verstärkte Kohlenhydrataufnahme wird die Kohlenhydratverbrennung angeregt. Daher werden beim Essen von kohlenhydratreichen Speisen erstens mehr Kohlenhydrate verbrannt, und zweitens werden die Glykogendepots gefüllt.

Am wenigsten dick machen Kohlenhydrate nach dem Training, wenn Nachholbedarf zur Wiederauffüllung der entleerten Glykogenspeicher besteht.

Kohlenhydrate werden nur dann in nennenswertem Umfang direkt in die Fettdepots umwandelt, wenn sehr große Mengen (über 500 Gramm pro Tag = zugeführt werden): Mit diesen 2000 Kilokalorien deckt der Körper seinen Energiebedarf, da im Stoffwechsel bei gemischter Kost zunächst und bevorzugt die Kohlenhydratkalorien verbrannt werden. Das Verlangen nach Süßem kann entstehen, wenn der Serotoninspiegel im Gehirn abnimmt. Dieser Botenstoff im Nervensystem und Gehirn hat auch Einfluss auf unsere Stimmungslage. Kohlenhydratreiche Lebensmittel steigern den Serotoninspiegel im Gehirn und das Wohlbefinden. Eine Eiweißdiät kann aus diesem Grund zu einer depressiven Stimmungslage führen. Die Proteinzufuhrempfehlung schwankt zwischen 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht an einem Tag ohne sportliche Betätigung und 2 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht in der Phase, in der Muskelmasse aufgebaut werden soll.

Bei der Verstoffwechslung von Protein im Vergleich zu den anderen Nährstoffen entsteht mehr Extrawärme, die der Körper dann energieverschwenderisch abgibt. Wichtig ist allerdings, dass Leistungssportler, die vermehrt Eiweiß aufnehmen, auch genügend trinken, denn die vermehrte Bildung und Ausscheidung harnpflichtiger Substanzen und deren Ausscheidung über die Nieren bei erhöhter Eiweißzufuhr erfordern eine hohe Flüssigkeitsaufnahme, mindestens 2-3 Liter pro Tag.

Glykämischer Index:

Während in den ersten Stunden nach dem Training Lebensmittel mit einem hohen glykämischen Index (GI) zu bevorzugen sind, können später solche mit mittlerem bis niedrigem Index folgen. Der GI ist ein Maß dafür, wie rasch und wie hoch die verschiedenen Kohlenhydrate den Blutzucker ansteigen lassen.

Die schnell resorbierbare Glykose (Traubenzucker) ruft einen frühzeitig einsetzenden steilen Blutzuckeranstieg hervor. Ihr glykämischer Index ist 100. [Glykämischer Index von Lebensmitteln --> Tabelle](#)

Die komplexen Kohlenhydrate (in stärke- und ballaststoffhaltigen Lebensmitteln), die neben den Kohlenhydraten auch Fett und Eiweiß enthalten, haben einen deutlich langsameren und niedrigeren Blutzuckeranstieg zur Folge. Der GI beträgt dann nur ca. 30-60.

Mit einem schnell ansteigenden Blutzuckerspiegel ist ein entsprechender Insulinausstoß verbunden. Dadurch wird der Blutzucker rasch wieder abgesenkt, und die Leistungsfähigkeit sinkt.

Biologische Wertigkeit und Ergänzungswirkung:

Nach der klassischen Definition versteht man unter Biologischer Wertigkeit (BW) die Menge Körpereiweiß, die durch 100 Gramm eines Nahrungsproteins ersetzt werden kann. Als Bezugswert für die Biologische Wertigkeit (BW 100) dient Vollei-Protein. Andere tierische Lebensmittel, wie z. B. Fleisch, Fisch und Milch, liegen im Bereich von 80-90.

Bei den pflanzlichen Eiweißen wird die Biologische Wertigkeit mit 60-80 angegeben. Als relativ hochwertige Proteinquellen sind hier Soja, Reis, Hafer, Sesam, Roggen und Kartoffeln zu nennen. Die Betrachtung der Biologischen Wertigkeit einzelner Proteinträger darf aber nicht zu einer einseitigen Bevorzugung bestimmter Lebensmittelgruppen und damit letztlich zu einseitiger Ernährung führen.