

Verpflegung im Training

Häufig taucht die Frage nach der richtigen Verpflegung im Training auf – genau wie das Thema Fettstoffwechsel- und Nüchterntraining.

Fast immer folgt direkt die nächste Frage: „Reicht pures Wasser während des Trainings nicht aus? Das ist doch gut für den Fettstoffwechsel, oder?“ Die klare Antwort: **Nein.**

In diesen Fällen tust du deinem Körper etwas Gutes, wenn du mindestens 0,75 Liter pro Stunde trinkst.

Was passiert, wenn du zu wenig trinkst?

Dann entsteht ein Volumenmangel – zu wenig Blutvolumen in den Gefäßen. Dein Herz muss schneller schlagen, um alle Organe zu versorgen, dein Puls steigt. Was du zunächst nicht spürst: Die Organe werden schlechter durchblutet. Der Darm hat für den Körper offenbar geringere Priorität als etwa Herz oder Gehirn – seine Durchblutung wird beim Sport ohnehin schon reduziert, ein Volumenmangel verstärkt diesen Effekt zusätzlich. Die

Die einfachste Lösung: eine Messerspitze Salz pro Trinkflasche.

Trainierst du mehr als 8 Stunden pro Woche, lohnt es sich, neben Kochsalz auch andere Salze aufzufüllen. Beim Sport verlierst du zusätzlich Magnesium, Kalium, Zink und Eisen. Dafür gibt es verschiedene Elektrolytpulver mit unterschiedlichen Salzkombinationen, die aus unserer Sicht wirklich sinnvoll sind.

Ein Wort zu Kalium: In den USA war es länger ein Trend, Sportgetränken besonders viel Kalium beizumischen, während in Deutschland

Was davon brauchen wir auf dem Rad? Ganz klar: Kohlenhydrate. Unsere Kohlenhydratspeicher sind im Vergleich zu unseren Fettspeichern sehr begrenzt. Auch Proteine lassen sich zur Energiegewinnung nutzen, aber deutlich weniger effizient als Kohlenhydrate. Zudem ist unser größter Proteinspeicher die Muskulatur – und die wollen wir behalten.

Kohlenhydrate

Die Menge der Kohlenhydratzufuhr im Training hängt von der Ausgangslage und den Trainingszielen ab.

Maltodextrin. Sie sind in der Regel deutlich besser verträglich, weil sie weniger Wasser binden und den Darm langsamer passieren. Unter Belastung ist der Darm schlechter durchblutet als in Ruhe und kann deshalb weniger aufnehmen. Bindet ein nicht aufgenommenes Kohlenhydrat viel Wasser, kann es zu Durchfällen kommen.

Timer setzen!

Wichtig ist außerdem, die empfohlene Kohlenhydratmenge möglichst kontinuierlich aufzunehmen. Am besten greifst du alle 10 bis 15 Minuten

sich und das Immunsystem wird geschwächt. Der klassische Kuchenstopp macht in so einem Fall durchaus Sinn, wenn die Verpflegung auf dem Rad nicht optimal lief. Idealerweise sollte er aber gar nicht erst nötig werden: Ein Kuchenstopp hemmt bei der Weiterfahrt meist wieder den Fettstoffwechsel. Viele Radsportler kennen das berühmte Leistungsloch etwa 30 Minuten nach ausgiebigem Kuchengenuss. Iss beziehungsweise trinke also lieber kontinuierlich.

2. VLamax senken durch Grundlagentraining

Bei VO2max-Intervallen empfehlen wir selbst bei kurzer Gesamtdauer von 60 bis 90 Minuten 50 bis 70 g Kohlenhydrate pro Stunde, bei längerer Belastung entsprechend mehr.

Übersichtstabelle für die von uns empfohlene Kohlenhydrataufnahme während unterschiedlicher Trainingseinheiten:

Art des Trainings	Empfohlene Kohlenhydratmenge pro Stunde
GA-Training (Ziel: VO2max erhöhen)	Bis 3 h Trainingsdauer: 20–40 g/h · ab

Quellen

- [Jeukendrup, A. E. \(2011\) Nutrition for endurance sports: Marathon, triathlon, and road cycling. Journal of Sports Sciences, 29:sup1, S91–S99.](#)
- [Jeukendrup, A. E. \(2008\) Carbohydrate feeding during exercise. European Journal of Sport Science, 8:2, 77–86.](#)