

## FRAGE DES MONATS

# Wie sinnvoll ist CARBO-LOADING?



**SAG BASTA ZU  
DEINER PASTA**  
Weizennudeln  
haben als  
Sportler-  
lebensmittel  
ausgedient

**V**or langen Ausdauerheiten sind volle Kohlenhydratspeicher in Muskeln und Leber wichtig, um lange leistungsfähig zu bleiben. Seit den 60er-Jahren ist das Carbo(-hydrate)-Loading – meistens als Pastafestgelage am Vorabend – deshalb ein Muss für Athleten. Inzwischen gilt die Methode, die auf Kohlenhydrate als Hauptenergiequelle setzt, unter Experten aber als überholt. Carbo-Loading wird zwar immer noch eingesetzt, jedoch eingebunden in eine langfristige Ernährungsstrategie.

Aktuell State of the Art: der Train-Low-Compete-High-Ansatz! Bedeutet: In der Trainingsphase gibt es wenig Kohlenhydrate. „So lernt der Körper, vermehrt Fett als Energiequelle zu nutzen und besser mit den raren Kohlenhydraten hauszuhalten“, sagt Niels Schulz-Ruhtenberg, Sport- und Ernährungsmediziner sowie mehrfacher Ironman-Triathlet aus Hamburg. Das Low-Carb-Training programmiert den Stoffwechsel um – was im Wettkampf ein klarer Vorteil ist. Denn die Kohlenhydratreserven im Körper sind auf ein paar Hundert Gramm begrenzt – unsere Fettspeicher reichen dagegen für ungefähr 20 Marathonläufe. Je effektiver wir also lernen, Fett zu verheizen, desto weniger sind wir auf Kohlenhydrate angewiesen. Unter diesen Voraussetzungen nutzt der Körper das Carbo-Loading wie zusätzlichen Powerkraftstoff für die Extrembelas-

**Vor Wettkämpfen liefern Pasta-partys maximale Energie – das war lange Gesetz für Ausdauersportler. Heute raten Experten sogar ab ...**

tung. Der Plan: Nach sechs kohlenhydratarmen Tagen folgt einmal pro Woche ein Gegenreiz: Idealerweise vor explosivem Tempo- oder Intervalltraining kommen viele Carbs auf den Teller. Zusätzlich soll drei- bis viermal pro Woche das Sleep-Low-Prinzip greifen: Abends nach dem Training gibt es ausschließlich Eiweiße und Fette – also No Carb. „Dadurch aktiviert man über Nacht die Mitochondrien – unsere Zellkraftwerke – und wird ein noch besserer Fatburner“, sagt Schulz-Ruhtenberg. Hilfreich auch: ab und an Nüchternläufe.

Drei bis fünf Tage vor dem Wettkampf beginnt dann tatsächlich so etwas wie Carbo-Loading – „aber nicht etwa erst am Vorabend“, räumt der Experte mit dem ersten Mythos auf. Sich dann maßlos den Bauch vollzuschlagen kann den Schlaf stören und den Verdauungstrakt reizen. Viel besser: kontinuierlich bis zum Wettkampftag die Kohlenhydratspeicher auffüllen. Fette und Eiweiße werden jetzt zu Nebendarstellern – „gute“ Carbs spielen die Hauptrolle. Und damit hat auch – Mythos zwei ade – die klassische Spaghetti-Offensive ausgedient: „Carbs bitte nicht in Form von Weizenpasta oder -brot. Sie sind keine guten Sportlerlebensmittel, denn sie enthalten kritische Stoffe wie Gluten, ATI und Lektine, die Entzündungsprozesse fördern, die Regeneration stören und Gelenk- oder Darmprobleme verursachen können.“ Stattdessen lieber zu hochwertigen, möglichst natürlichen Lebensmitteln (siehe unten) greifen. Und es gilt auch: keine kulinarischen Experimente unmittelbar vor und im Wettkampf – nur essen, was man im Training ausgiebig getestet hat.

## **DIE BESTEN CARBO-LOADING-KOMBIS**

**Ideal sind Hirse, Amarant, Buchweizen, Quinoa, Süßkartoffeln, Dinkelprodukte und Beerenfrüchte – begleitet von guten Eiweißen und Fetten, denn auch die braucht der Körper für reibungslose Stoffwechselprozesse. Statt Weißmehlpasta: Kartoffeln mit Ei oder Quark, Buchweizenpfannkuchen, Dinkelpasta mit Lachs oder Hirsebrei mit Beeren.**

SINA WENEIT