

Fragen Sie die **Experten**

NÜCHTERN LAUFEN?

Seit vielen Jahren laufe ich morgens nüchtern sechs bis zehn Kilometer. Dazu hat mir einmal ein erfahrener Sportler geraten. Nun sagte mir ein Bekannter und Weltklasse-Schwimmer, das sei falsch, der Körper verlore zu viel Substanz. Stattdessen solle ich Eiweiß-Tabletten schlucken, da der Bedarf über die normale Ernährung nicht gedeckt würde. Was stimmt nun?

Karl-Heinz Berner, Konstanz

Wie sich eine Trainingseinheit auf den Körper und die Nährstoffspeicher (Fett-, Kohlenhydrat- und Eiweißhaushalt) auswirkt, hängt neben den persönlichen Voraussetzungen vor allem von der Intensität des Trainings ab. Empfehlenswert ist, den Nüchtern-Lauf im moderaten Tempo (aerober Bereich/extensive Grundlagenausdauer) zu absolvieren. Dann wird in erster Linie der Fettstoffwechsel trainiert, zumal die Kohlenhydratspeicher (Glykogen in Leber und Muskeln) nach der Nacht relativ leer sind. Eine Kohlenhydratzufuhr vor oder während des Trainings würde die Fettverbrennung hemmen und wäre bei einem geplanten Grundlagen-Fettstoffwechseltraining kontraproduktiv. Eiweiße werden vor allem bei intensiveren Belastungen zur Energiegewinnung herangezogen, so dass ein relevanter Eiweißverlust mit negativen Folgen wie Muskelabbau bei gut ernährten Sportlern, geringer Intensität und einer Belastungsdauer von unter einer Stunde in der Regel nicht zu erwarten ist. Nach dem Training sollte dann aber zur Förderung der Regeneration ein ausgewogenes gesundes Frühstück mit vollwertigen Kohlenhydraten und hochwertigem, fettarmen Eiweiß



folgen. Eiweißhaltige Lebensmittel sind vor allem tierische Produkte wie Fleisch, Fisch, Eier und Milch, aber auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Soja, Erbsen, Bohnen, Getreide, Müsli, Brot und Reis. Die sogenannten Recovery-Drinks oder andere Präparate sind als zusätzliche Eiweißlieferanten meines Erachtens eher nicht notwendig.

Zu berücksichtigen ist aber immer auch die individuelle Konstitution des Sportlers: Einem sehr schlanken Sportler mit Tendenz zum Untergewicht würde man eher raten, vor dem morgendlichen Sport ein kleines, leichtes Frühstück zu sich zu nehmen, um einem potenziellen Muskeleiweiß-Abbau entgegenzuwirken. Um Wartezeit zwischen Frühstück und Sport zu sparen, können Sie dann auf spezielle Trink-Frühstück-Produkte (zum Beispiel auf Haferbasis) zurückgreifen. Die liefern viel Energie und sind gleichzeitig schnell und leicht verdaulich, so dass sie den Magen-Darm-Trakt beim Laufen nicht belasten. Ergänzend oder alternativ kommt die Einnahme von bestimmten Aminosäure-Präparaten in Frage (vor allem BCAA und Glutamin), die auch unmittelbar vor der Belastung in der Regel gut vertragen werden. Diese sogenannten antikatabolen Substanzen können bei sehr ausgezehrten Sportlern, Infektan-

fälligkeit, Übertraining oder in Phasen hoher Belastung (zum Beispiel im Trainingslager) unterstützend eingesetzt werden, um einem Eiweißverlust mit Schwächung des Immunsystems und Muskelabbau entgegenzuwirken.

Neben der einfachen und zeitsparenden Umsetzbarkeit schätzen viele Sportler den morgendlichen Nüchtern-Sport auch aus psychischer Sicht. Zu Recht: Sie beginnen den Tag aktiv und verwöhnen den Körper schon morgens mit frischer Luft, Natureindrücken und Bewegung. Da Sie seit Jahren offenbar erfolgreich morgens nüchtern laufen, scheint Ihnen dieser frühe Sport gut zu tun und auch Ihrem persönlichen Biorhythmus zu entsprechen. Gönnen Sie sich und Ihrem Körper also weiterhin diesen Fitmacher und Jungbrunnen Nr. 1, gefolgt von einer vollwertigen Ernährung.

SPRECHSTUNDE

Schreiben Sie an unsere Experten – eine Auswahl der interessantesten Fragen beantworten sie in einer der nächsten Ausgaben: leserfragen@tri-mag.de

Bitte beachten Sie: Unsere Experten stellen keine Diagnosen, der Expertenrat ersetzt keine professionelle Beratung oder Behandlung durch einen Arzt. Anspruch auf eine Beantwortung der Fragen besteht nicht.



NIELS SCHULZ- RUHTENBERG

Der Ironman-Finisher ist Facharzt für Allgemein- und Ernährungsmedizin und berät in seiner Praxis „Lieber Leichter“ auch zahlreiche Triathleten.