

# Essen kurz vor dem Kampf

Es kann für einen Kampfsportler einen enormen Vorteil bedeuten, eine Gewichtsklasse niedriger starten zu können. Umso höher das allgemeine Niveau ist, desto häufiger wird „Gewicht gemacht“, um sich in die entsprechende Gewichtsklasse einordnen zu können. Bis zum Termin der Waage muss alles stimmen. Viele nehmen da auch einiges in Kauf. Von der Radikaldiät bis zum Schwitzanzug. Ob das immer im Sinne der Leistungsfähigkeit ist, steht auf einem anderem Blatt. Gemeinsam haben doch alle eins: Nach der Waage brauchen sie möglichst bald wieder Energie, die möglichst auch den Kampf lang halten soll.

## Was soll ich vor einem Kampf, nach der Waage, essen?

Wichtig ist erst einmal, sich klar zu machen, dass wir nicht alle Defizite, die wir uns beim Gewicht machen angeeignet haben in so kurzer Zeit wieder ausbügeln können. Unser Energiestoffwechsel funktioniert am besten, wenn regelmäßig genug Wasser zu Verfügung steht. Eine optimale ATP Resynthese können wir nur teilweise wieder herstellen.

Was brauchen wir nun alles?

### 1: Kurzkettige Kohlenhydrate

Erst einmal brauchen wir schnell Energie, um aus unserem Tief heraus zu kommen und unsere Leistungsbereitschaft zu aktivieren. Dextrose eignet sich dafür. Doch Achtung, das ist kein Freifahrtschein, massenhaft Einfachzucker zu konsumieren. Haben wir unseren Insulinspiegel durch zu viel Dextrose zu hoch gepusht, folgt bald auch das nächste Tief. 20 bis 25 Gramm sind empfehlenswert.

### 2: Mittelkettige Kohlenhydrate

Eine etwas größere Menge brauchen Sie an Mehrfachzucker. Die gute alte Banane eignet sich prima dafür. So wird das plötzliche Down durch zu schnell fallenden Insulinspiegel vermieden. Verzichteten Sie auf fettige Teigwaren. Diese liegen einfach zu schwer im Magen.

### 3: Langkettige Kohlenhydrate

Etwa nach einer halben Stunde bietet sich dunkles, fettarmes Brot an. So bleibt der Insulinspiegel und somit die Leistung noch länger konstant. Brötchen mit vielen Körnern verbrauchen allerdings wieder viel Energie bei der Verbauung und brauchen entsprechend lange. Auf diese sollten Sie verzichten.

### 4: Elektrolyte

Um Krämpfe zu vermeiden, sollte der Elektrolythaushalt ausgeglichen sein. Gerade, wenn Sie das meiste an Gewicht durch Schwitzen verloren haben, ist dieser Haushalt aus dem Gleichgewicht. Isotonische Getränkemischungen eignen sich hier prima.

### 5: Aminosäuren

Flüssige Aminosäuren eignen sich zu diesem Zeitpunkt am besten, da unser Körper die Eiweiße nicht erst in Aminosäuren spalten muss. Auch wenn die typischen Trinkampullen oft ein schlechtes Preis/Leistung Verhältnis haben; für diesen Einsatzzweck sind sie durchaus geeignet.

## **Fiese Fallen**

Es gibt ein paar fiese Fallen, auf die Sie nicht reinfallen sollten. Müsliriegel enthalten meist gehärtete Fette. Der scheinbare Energiesnack kann sich also durchaus negativ auf die Leistung auswirken.

Energydrinks können leistungsfördernd wirken. Genauso, wie andere Koffeinpräparate. Schwer ist aber der richtige Zeitpunkt der Aufnahme. Je nach Produkt ist der Zeitpunkt des optimalen Verzehr anders. Hier sollten Sie sich genau über Ihr Produkt informieren. Problematisch ist oft der hohe Zuckergehalt, der Ihren Insulinspiegel durcheinander bringt.