

# Wann Sie als Sportler was essen sollten

Unsere Nahrung ist unser Treibstoff. Ohne die richtige Ernährung können wir keine Leistung bringen. Wer komplett gegen allen gesunden Menschenverstand isst, wird auf Dauer keinen Erfolg haben, jedoch verschenkt auch der ein oder andere, der auf seine Ernährung achtet einiges an Potential.

## **Vor dem Training**

Vor dem Training oder auch schon am morgen eignen sich langkettige Kohlenhydrate am Besten, um die Kohlenhydratspeicher der Muskeln aufzufüllen . Zum Frühstück Vollkornbrot und zum Mittag Spagetti, am besten mit Hackfleisch für ausreichende Proteinzufuhr sind hier eine gute Möglichkeit. Warum das ganze? Beim typischen Krafttraining trainieren wir anaerob. Das bedeutet, der Körper geht eine "Sauerstoff" Schuld ein. Der CO2 Pegel erhöht sich, da die Energie im Körper durch Kohlenhydrate schnell zur Verfügung steht. Sind die Kohlenhydratspeicher jetzt nicht ausreichend gefüllt, kann nicht die maximale Leistung in diesem anaeroben Bereich gebracht werden. Z.B wird für die Energiegewinnung aus Fetten aufgrund Ihrer chemischen Struktur zwingend Sauerstoff benötigt. Diesen kann der Körper aber nicht in so kurzer Zeit in entsprechender Menge zur Verfügung stellen. Fazit: Unsere Leistung sinkt.

## **Nach dem Training**

Nach dem Training sind unsere Glykogen(allg. form. Kohlenhydrat) Speicher leer. Der Körper befindet sich auch hormonell in einem katabolen, also Muskel abbauenden Zustand, denn zur Energiegewinnung werden außer den Fetten auch unsere körpereigenen Proteine, die sich nun mal zum Großteil in unseren Muskeln befinden, verwendet. Am besten eignet sich hier ein Shake. Aber nicht nur der einfache Eiweißshake aus dem Studio, am einfachsten ist es, diesem noch etwas Dextrose(Traubenzucker) beizumischen. So werden die Glycogenspeicher schnell wieder aufgefüllt und für den darauf folgenden Muskelaufbau ausreichend Proteine zur Verfügung gestellt.

## **Abends vor dem Schlafen**

Oft hört man hier Mythen, wie, dass man Abends vollständig aus Kohlenhydrate verzichten sollte, oder 4 Stunden vor dem Schlafen gehen nicht mehr Essen sollte. Es ist zwar war, dass ca. 80 Prozent des Energieverbrauchs im Schlaf durch Fette ausgeglichen werden, jedoch braucht auch unser Hirn im Schlaf Energie. Die benötigten Zuckervariationen sind nur schwer aus Fetten zu gewinnen, so bedient sich der Körper, wenn keine Kohlenhydrate vorhanden sind, schnell an den Proteinen der Muskeln. Um für den Muskelaufbau Abends lange versorgt zu sein, empfiehlt sich eine Kombination aus schnell verdaulichen Proteinen, wie Molke Protein, "mittelschnellen" Proteinen wie Casein(Milchprotein), und langsam verdaulichen Proteinen, wie Soja Protein.