

Warum eigentlich langkettige Kohlenhydrate?

Lieber Vollkornnudeln als die klassische Pasta, lieber das Weltmeisterbrötchen als das Kaiserbrötchen, lieber brauner als weißer Reis... Ganz intuitiv wissen wir eigentlich, dass es gerade für den Sportler, zumindest in seiner täglichen Ernährung, sinnvoller ist, komplexe Kohlenhydrate zu sich zu nehmen, anstelle der einfachen, die doch eigentlich viel schneller vom Körper aufgenommen werden.

Warum sollte also die Grundlage unserer Ernährung etwas sein, für das unser Körper so verdammt lange braucht, um es aufzunehmen? Ist das nicht irgendwo ineffektiv?

Einfachzucker, Zweifachzucker und Mehrfachzucker

Am Ende kann unser Körper nur Einfachzucker(Glucose) als Energieträger verwenden. In unserem Körper werden also also Kohlenhydrate solange zerlegt, bis sie schließlich als Einfachzucker von unserem Körper verwendet werden können. Letzen Endes sind Kohlenhydrate also nicht anderes, als speziell verschachtelter Zucker.

Einfache Kohlenhydrate lassen sich sehr leicht erkennen. Entweder sie schmecken sofort süß, denn Einfachzucker können schon von unserer Mundschleimhaut aufgenommen werden, oder sie schmecken süß, wenn wir sie eine Weile im Mund behalten. Die meisten kennen wahrscheinlich noch das Experiment mit dem Weißbrot im Biologieunterricht, auf dem man solange kauen sollte, bis es süß wurde.

Wer damals von seinen Eltern dunkles Brot als Pausenbrot bekam, scheiterte bei diesem Experiment. Das liegt einfach daran, dass unser Speichel nicht in der Lage ist, die langkettigen Kohlenhydrate so schnell aufzuspalten.

Insulin

Komplexe Kohlenhydrate werden also erst nach und nach aufgenommen. Das sorgt für einen konstanten Blutzucker und Insulinspiegel. Insulin ist entscheidend für Muskelaufbau und Fettreduktion. Ein konstanter Insulinspiegel sorgt dafür, dass beides gleichmäßig stattfinden kann.

Nehmen wir viele kurz-kettige Kohlenhydrate zu uns, steigt der Insulinspiegel zuerst einmal stark an. Das ist gut für den Muskelaufbau – aber nicht lange. Kurze Zeit später fällt dieser wieder stark ab. In dem Zeitpunkt, wo unser Körper sich eigentlich auf die Superkompensation konzentrieren müsste, hat er nicht die passende Grundlage – das Insulin fehlt.

Richtige Anwendung von Kohlenhydraten

Langkettige Kohlenhydrate bilden den Grundstein für eine gesunde Ernährung. Ballaststoffe zählen auch zu den komplexen Kohlenhydraten. Diese verweilen sehr lange im Verdauungssystem und werden zum Großteil nicht aufgenommen. Auch normale komplexe Kohlenhydrate können unter Umständen zu lange im Magen liegen und bei sportlichen Belastungen störend wirken.

Wichtig ist also, die richtige Dosis zu finden. Deswegen ist Maltodextrin bei Sportlern so beliebt. Es

wird relativ schnell aufgenommen, liegt nicht schwer im Magen, hat aber keine so gravierenden Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel, wie einfache Zucker.

Die Mahlzeit mit vielen langkettigen Kohlenhydraten sollte möglichst weit vom Training entfernt sein. Später empfehlen sich weniger komplexe Verbindungen, nach oder während des Sports dürfen es dann auch ein paar kurzkettige Kohlenhydrate sein, sollten aber mit verschiedenen anderen kombiniert werden, um nicht für ein plötzliches Down zu sorgen.

Noch problematischer ist das Ganze beim Abnehmen. Ein fallender Blutzuckerspiegel sorgt unweigerlich für Hunger. Sie essen häufiger als geplant und erhöhen so die Gesamtmenge der konsumierten Kalorien.