



FETTE SIND BESSER, KOHLENHYDRATE SCHLECHTER ALS IHR RUF – SO DER NEUE STAND DER ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFT. ABER WAS BEDEUTET DAS FÜR DIE SPORERNÄHRUNG?

Das Ende der Pasta-Party?

IN UNSERER MAI-AUSGABE berichtete unsere Autorin Kirsten Segler über den langsamen, aber unaufhaltsamen Siegeszug der Erkenntnis, dass Fette jahrzehntelang zu Unrecht aus Hauptursache für Herzerkrankungen dargestellt wurden. Ihr Resümee: „Die Verteufelung der Fette beruhte von Anfang an auf einer Grundlage, die so solide war wie Wettervorhersagen mit Laubfröschen.“ Wenn man überhaupt einen Nährstoff als Dick- und Krankmacher an den Pranger stellen wolle, dann am ehesten die Kohlenhydrate.

Kein Wunder, dass wir Läufer uns besorgt fragten: Gilt das auch für uns? Soll es künftig am Marathon-Vorabend Bratwurst- statt Pasta-Partys geben? Inwieweit auch auf schnelle Energie-

bereitstellung angewiesene Ausdauersportler von diesen neuen Erkenntnissen betroffen sind, klärt das Gespräch, das unsere Autorin mit Jan Prinzhausen führte, dem Autor des Buches „LOGI und Low Carb in der Sporternährung“. Der 34-jährige Dozent an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement berät Profisportler und ambitionierte Amateure in Ernährungsfragen (www.ketofood.de).

RUNNER'S WORLD: Es zeigt sich immer deutlicher, dass nicht so sehr die Fette in der Ernährung die Gesundheit gefährden, sondern eher zu viele Kohlenhydrate. Sollten auch Sportler weniger Müsli und Nudeln essen?

Prinzhausen: Wer vor allem für seine Figur und seine Gesundheit trainiert, profitiert tatsächlich davon, weniger Kohlenhydrate zu essen. Denn wenn der Körper nicht ständig hohen Blutzuckerwerten mit hohen Insulinausschüttungen begegnen muss, beugt das einer ganzen Reihe von Zivilisationserkrankungen vor, wie zum Beispiel Arteriosklerose. Aber auch leistungsorientiert trainierende Sportler können eine kohlenhydratreduzierte Ernährung nutzen, um ihre Leistungsfähigkeit zu fördern.

Aber mit Kohlenhydraten kann man doch länger durchhalten, oder?

Das ist richtig. Während einer intensiven Belastung Kohlenhydrate zuzuführen kann die Leistung stabilisieren und sogar steigern. In den ersten 90 Minuten nutzt die Muskulatur Glykogen, die Speicherform des Blutzuckers Glukose. Sind diese Vorräte verbraucht, muss der Sportler Kohlenhydrate zuführen, um die hohe Belastungsintensität aufrechtzuerhalten. In der Praxis zeigt sich jedoch: Die meisten schaffen es nicht, genügend Kohlenhydrate zu verzehren, um die Glykogendefizite zu ersetzen.

Was folgt daraus?

Dass letzten Endes der Athlet die Nase vorn hat, der seinen Stoffwechsel darauf trainiert hat, sparsam mit dem Glykogen umzugehen und statt dessen möglichst viel Fett zu verbrennen. Dadurch reicht das Glykogen länger, so dass man auch bei unzureichender Kohlenhydratzufuhr von außen noch intensive Belastungen bewältigen kann. An diesem Punkt setzt die kohlenhydratreduzierte Ernährung an.

Das heißt konkret?

Schon allein durch regelmäßiges Ausdauertraining lernt der Körper, sparsam mit dem Glykogen umzugehen. Deshalb reichen die Vorräte bei Trainierten länger als bei Untrainierten. Das ist schon lange bekannt. Doch nun konnte in wissenschaftlichen Untersuchungen nachgewiesen werden, dass dieser Effekt durch kohlenhydratreduzierte Kost verstärkt wird. Denn damit zwingt man den Körper, seine Energie vor allem aus den Fettreserven zu beziehen.

WAS SOLL MAN DENN NUN ESSEN?



» **Kohlenhydratreduzierte Ernährung** ist keine Diät, sondern setzt lediglich andere Schwerpunkte als die bisher empfohlene. In der neu entwickelten Ernährungspyramide bilden nicht mehr Getreideprodukte die Basis, sondern **Obst und Gemüse** (unterste Etage im Bild). Davon soll man am meisten essen. Ebenso wichtig sind **Öle mit einer günstigen Fettsäurezusammensetzung** wie Oliven-, Raps- und Leinöl. Die nächste Stufe bilden die proteinreichen Nahrungsmittel: **Milchprodukte, Eier, Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte** und **Nüsse**. Erst dann folgen Getreideprodukte wie **Reis, Nudeln, Brot** und **Müsli**, von denen man wenig essen sollte und möglichst die Vollkornvarianten. Fernhalten sollte man sich von Produkten mit sehr vielen **Kohlenhydraten** in einer Form, die Blutzuckerspitzen verursacht. Das sind im wesentlichen die alten Bekannten: Limonade, Knabberzeug, Süßigkeiten, Kuchen und Weißbrot, aber auch Kartoffeln. Wer mehr über diese Art der Ernährung erfahren möchte, kann sich unter www.logi-methode.de informieren.

Dadurch werden die für den Fettabbau zuständigen Enzyme stimuliert, die Sauerstoffaufnahme Kapazität verbessert sich und es wird mehr Fett in den Muskelzellen gespeichert, so dass es bei Belastung schneller zur Verfügung steht. Gleichzeitig bilden die Muskelzellen durch die Verknappung der Kohlenhydrate mehr Glukosetransporter aus, können also den Zucker schneller aus dem Blut in die Zelle befördern. Das bewährt sich vor allem, wenn man während der Belastung Kohlenhydrate zu sich nehmen kann. Wenn man dann ein bis zwei Tage vor einem Wettkampf auf kohlenhydratreiche Kost umstellt, ergänzen sich die Fähigkeit, Glykogen zu sparen, und die leistungssteigernde Wirkung gefüllter Glykogenspeicher.

Also sind Pasta-Partys immer noch sinnvoll?

Ja, aber besonders effektiv scheinen sie nur zu sein, wenn sie im Anschluss an eine Phase kohlenhydratarmer Ernährung erfolgen. Dieses Vorgehen kommt vor allem Sportlern zugute, die pro Trainingseinheit länger als zwei Stunden aktiv sind und dabei intensivere Belastungen – also oberhalb von 70 Prozent der maximalen Sauerstoffaufnahme – absolvieren müssen.

Ist der Planungsaufwand im Training für Freizeitsportler denn überhaupt zu bewältigen?

Der Aufwand ist schon deutlich größer, aber durchaus realisierbar. Man muss ja nicht für jedes harte Training bereits zwei Tage vorher seine Ernährung umstellen. Zwei Mahlzeiten vorher auf kohlenhydratreiche Kost umzusteigen genügt schon.

Kohlenhydrate und Eiweiße gelten als optimale Kombination zur Regeneration. Sind Sie auch dieser Ansicht?

Ja. Eiweiß ist wichtig für die Reparatur der Muskelschäden, die durch Belastung verursacht werden. Der beste Zeitpunkt für die Zufuhr ist unmittelbar nach der Belastung. Davon profitiert jeder Sportler, ob leistungsorientiert oder nicht. Eine Kohlenhydratzufuhr ist nur dann notwendig, wenn am nächsten Tag intensiv trainiert werden soll. 🍷

Buchtip: Jan Prinzhansen, „LOGI und Low Carb in der Sporternährung“ (Systemed-Verlag, 24,90 Euro)



Den Gesundheitsartikel über die guten Fette und die schlechten Kohlenhydrate aus unserer Mai-Ausgabe finden Sie jetzt auch online unter runnersworld.de/fetteluege