

ENERGIE TANKEN

Gesundes statt
Fast Food steigert den
Trainingserfolg



SELBST- VERSORGER

Mit der richtigen Ernährung bringt das Training noch mehr Erfolg. Vorteil im Trainingscamp zu Hause: Sie sind Ihr eigener Küchenchef und entscheiden selbst, was in die Trikottasche und auf den Tisch kommt. Wir sagen Ihnen, worauf Sie dabei achten sollten

TEXT

Nora Reim

ILLUSTRATIONEN

Thomas Thiesen

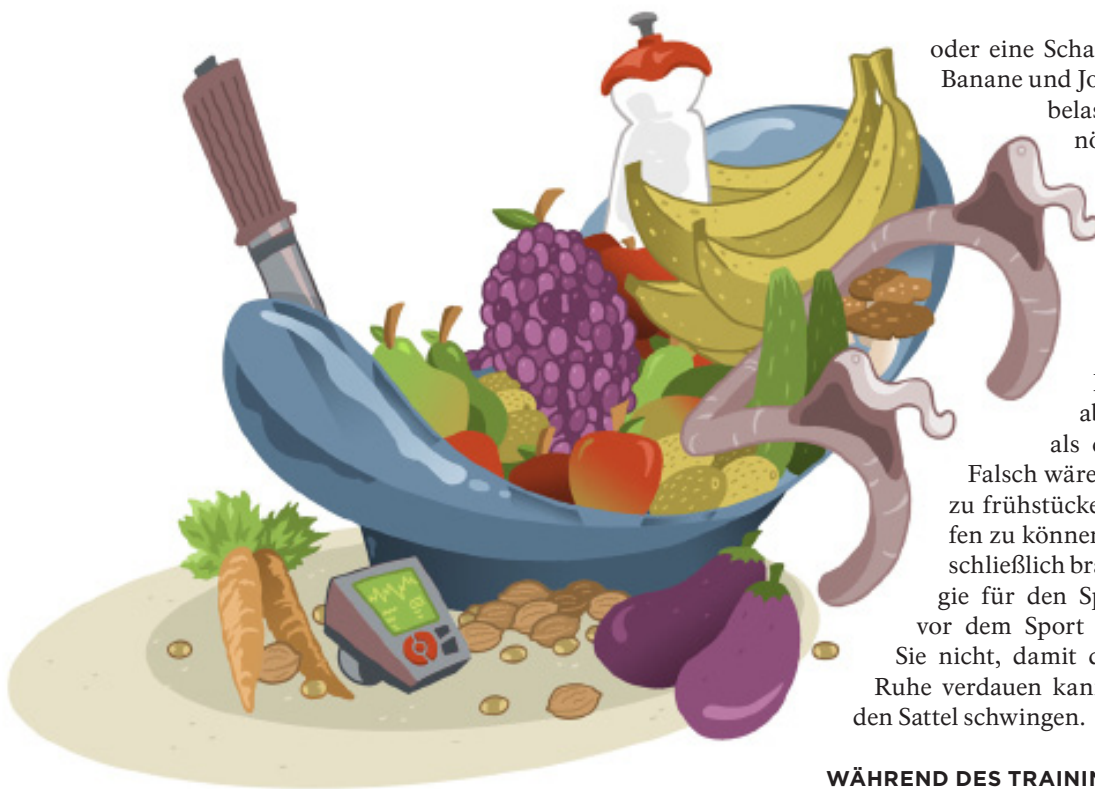
Richtig essen macht stärker. Das ist für Radsportler eine gute Botschaft. Aber sie lässt sich nicht so einfach in die Tat umsetzen, weil es vor allem darauf ankommt, zur richtigen Zeit das Richtige zu essen: vor dem Training, um leistungsfähig zu sein, während des Trainings, um leistungsfähig zu bleiben und nach dem Training, um möglichst schnell und umfassend wieder leistungsfähig zu werden. Wer zu Hause trainiert statt ins Trainingscamp zu fliegen, muss sich zwar selbst ums Essen kümmern, hat dafür aber die Auswahl und Zubereitung der Lebensmittel komplett unter Kontrolle. Wie aber sieht die richtige Sporternährung im heimischen Trainingslager aus? Um das herauszufinden, sollten Sie die Bedürfnisse Ihres Körpers kennen. Jedem Menschen stehen beim Sport hauptsächlich zwei Energie-reserven zur Verfügung: Kohlenhydrate und Fett. Die Verstoffwechslung von beiden läuft gleichzeitig ab. Welche Energieform der Körper jeweils nutzt, hängt immer von der Intensität des Trainings ab. Der Kohlenhydratstoffwechsel liefert den Löwenanteil

Im Vergleich zum Kohlenhydratstoffwechsel, kann der Fettstoffwechsel nahezu unbegrenzt Energie liefern

des Treibstoffs für intensive Einheiten und kurzzeitige Anstrengungen (Intervalle). Seine Speicherkapazität in Muskeln und Leber ist jedoch begrenzt, deshalb müssen Sportler während längerer Trainingseinheiten Kohlenhydrate zu sich nehmen. Im Vergleich dazu kann der Fettstoffwechsel nahezu unbegrenzt Energie liefern. Der Körper nutzt seine Fettreserven überwiegend bei langen Ausdauer-einheiten mit niedriger Intensität, bei der sogenannten Grundlagenausdauer. Um sich nach dem Training wieder vollständig zu regenerieren, braucht der Körper außerdem Eiweiße, auch Proteine genannt. Sie unterstützen den Muskelaufbau.

ENERGIEBILANZ

Wie viele Kalorien verbraucht ein Radsportler durchschnittlich in der Stunde? Darauf gibt es keine pauschale Antwort; zu sehr beeinflussen Alter, Gewicht und Leistungsvermögen den individuellen Energiebedarf. Ziemlich exakt lässt er sich jedoch mit einem Powermeter am Rad bestimmen. Das Gerät misst die Leistung in Watt, selbst Pulsuhren und Radcomputer können mit den exakten Werten nicht mithalten. Wenn Sie keinen Powermeter besitzen, berechnen Sie Ihren Energieumsatz anhand folgenden Beispiels: Ein gut trainierter Hobbyfahrer verbraucht bei einem mittleren Tempo von 23 km/h etwa 540 Kilokalorien pro Stunde. Geht man von einem 70 Kilo schweren Mann aus, der drei Stunden lang 20 bis 32 km/h fährt, ergibt sich ein Energie-



oder eine Schale Haferflocken mit Banane und Joghurt. Vollkornbrot belastet den Magen unnötig und gehört deshalb morgens nicht auf den Tisch. Wenn Sie es gewohnt sind, Kaffee zu trinken, dürfen Sie vor dem Training ruhig zum Koffein greifen – aber bitte nicht mehr als drei Tassen täglich.

Falsch wäre es, überhaupt nicht zu frühstücken, um länger schlafen zu können oder abzunehmen; schließlich brauchen Sie viel Energie für den Sport. Nur: Zu kurz vor dem Sport frühstücken sollten Sie nicht, damit der Körper noch in Ruhe verdauen kann, bevor Sie sich in den Sattel schwingen.

verbrauch von rund 1.100 Kilokalorien. Addieren Sie 1.800 Kilokalorien Grundumsatz, den die Muskeln im Ruhezustand verbrennen, ergibt das einen Gesamtumsatz von 2.900 Kilokalorien pro Tag. Um dieses Energiedefizit auszugleichen, sind täglich drei Hauptmahlzeiten und zum Beispiel ein Obst-Snack für Sie drin. Wollen Sie durch das Training abnehmen, müssen Sie schlichtweg weniger essen als Sie verbrauchen.

VORRATSHALTUNG

Damit Sie auf das Trainingslager zu Hause gut vorbereitet sind, sollten Sie den Kühlschrank füllen und sich einen Lebensmittelvorrat anlegen. Nudeln und Reis, aber auch Kartoffeln lassen sich gut lagern und prima vorkochen. Das spart wertvolle Zubereitungszeit, die Sie nach dem Training besser in eine ausgiebige Dusche oder Dehnübungen investieren. Außerdem sollten Haferflocken, Joghurt, Bananen und Äpfel auf dem Einkaufszettel stehen. Fruchtsäfte, kohlenhydrathaltige Sportgetränke und Energieriegel dürfen auch nicht fehlen. Als Snack empfiehlt es sich zum Beispiel, eine Packung ungesüßte und ungesalzene Reiswaffeln und eine Tüte geschälte Walnüsse zu besorgen. Ein ausgefallener, aber gut umsetzbarer Tipp ist Bananenbrot (siehe Rezept auf S. 90).

VOR DEM TRAINING

Ein kohlenhydratreiches Frühstück liefert den Energiekick fürs Training. Bewährt haben sich Toastbrot mit Frischkäse und Honig

EINKAUFSGUIDE

Gutes Essen

Walnüsse,
Obst, Gemüse, Salat,
Zartbitter-Schokolade,
Reiswaffeln,
Fisch

Schlechtes Essen

Alkohol,
Fast Food,
Vollmilch-Schokolade,
Chips, Softdrinks,
fette Saucen

WÄHREND DES TRAININGS

Gut gerüstet ist, wer sich Energieriegel in die Trikottasche steckt. Diese sind zwar klein, helfen Ihnen aber, die Kohlenhydratspeicher wieder aufzufüllen, wenn Sie Hunger bekommen. Statt einer Banane darf es unterwegs auch ein Stück Bananenbrot sein, falls Sie es vor dem Trainingslager gebacken haben. Als Getränk eignen sich zwei Flaschen Saftschorle im Mischungsverhältnis drei (Wasser) zu eins (Saft) oder kohlenhydrathaltige Sportgetränke. Bei kurzen Trainingseinheiten tut's auch pures Wasser.

NACH DEM TRAINING

Nach dem Training ist vor dem Training. Jetzt gilt es, die leeren Kohlenhydratspeicher aufzufüllen – und zwar innerhalb einer Stunde. So lange ist das sogenannte Wachstumsfenster („window of growth“) geöffnet, also der Zeitraum, in dem der Körper Eiweißbausteine und Kohlenhydrate besonders gut aufnimmt. Ein Protein-Shake nach dem Rezept des amerikanischen Fitnesstrainers David Kirsch (siehe Seite 90) hilft, müde Muskeln wieder aufzubauen. Sogenannte Recovery-Shakes, Proteinriegel oder auch ein halber Liter Buttermilch mit einem Schuss Fruchtsaft haben eine ähnlich wohltuende Wirkung. Entscheidend ist, dass Sie unmittelbar nach dem Sport überhaupt etwas zu sich nehmen, statt bis zum Abendessen zu hungern. Gegenüber dem Trainingslager im Hotel haben Sie zu Hause den Vorteil, Ihre Essenszeit selbst bestimmen zu können. Wenn Sie möchten, können Sie also direkt nach dem Training mit der Pasta-Party in den eigenen vier Wänden beginnen. Die Nudeln bitte mit einer nicht zu fetten Sauce servieren! Spaghetti Carbonara



schmeckt zwar lecker, liegt aber wegen der Sahne schwer im Magen. Wer den Berg Spaghetti hinunterschlingt, sitzt vielleicht schneller wieder im Sattel, isst aber meist zu viel. Denn: „Das Sättigungsgefühl tritt erst nach 15 bis 20 Minuten ein“, so Ernährungsexperte, Biologe und Sportwissenschaftler Dr. Wolfgang Feil aus Tübingen. Deshalb: lieber langsam und maßvoll schlemmen – die nächste Mahlzeit folgt ja in wenigen Stunden.

SNACK

Für den kleinen Hunger zwischendurch bietet sich eine Portion Obst oder Walnüsse an. Eine Handvoll Nüsse macht satt und enthält wertvolle Omega-3-Fettsäuren, also gute Fette. Naschen sei als Belohnung nach einem harten Training erlaubt, sagt Feil. Er empfiehlt dafür Zartbitter-Schokolade, besonders für Sportler, die auf ihr Gewicht achten. Dunkle Schokolade enthält mehr Kakao und ist auch kalorienärmer als die Vollmilch-Variante.

ABENDESSEN

Am Abend zeigt sich, ob Sie sich tagsüber die Mahlzeiten gut eingeteilt haben. Wer seine Energiespeicher nach dem Training richtig aufgefüllt hat, dem reicht eine kleine Portion. Hervorragend geeignet ist eine Ofenkartoffel mit Kräuterquark, eine Mischung aus pflanzlichem und tierischem Eiweiß. Hochwertiges Eiweiß liefert zudem Rindfleisch, deshalb sollte Fleisch laut Feil zweimal pro Woche zusammen mit Gemüse auf dem Speiseplan stehen. Alternativ darf es Fisch mit Salatbeilage sein, etwa Hering, Lachs oder Makrele. Wichtig ist, die letzte Mahlzeit am Tag nicht zu spät zu essen. Optimal sind vier Stunden vor dem Zubettgehen, dann hat der Körper noch genug Zeit für die Verdauung.

DON'TS

Sie können im Trainingscamp zu Hause viele Ernährungsstrategien ausprobieren. Was Sie in jedem Fall tun sollten: Verzichten Sie auf Fast Food und zu viel Alkohol. Eine Currywurst mit Pommes stört ihre Kalorienbilanz nachhaltig, indem sie den Gesamtumsatz schlagartig um fast 1.000 Zähler erhöht. Alkohol direkt nach dem Sport ist Gift für den Körper. Ernährungsexperte Feil weiß: „Alkohol entzieht dem Körper Magnesium und hemmt somit die Regeneration.“ Zwei Stunden später ist dagegen ein Glas Wein erlaubt. Liebliche Weine enthalten mehr Zucker als trockene, ein halber Liter Bier hat doppelt so viele Kalorien wie ein Gläschen Wein. Mit der richtigen Ernährung den Trainingserfolg zu steigern ist also gar nicht so schwer, wenn Sie sich an ein paar Regeln halten. Und im Gegensatz zum Trainingslager auf Mallorca sind Sie zu Hause Ihr eigener Koch und Ernährungsexperte: Sie bestimmen, wann, wie viel und was gegessen wird.

REZEPTE



PROTEIN-SHAKE NACH DAVID KIRSCH

ZUTATEN FÜR EINE PERSON

240 ml stilles Mineralwasser
5 Eiswürfel
1 Tasse gefrorenes Beerenobst
(z. B. Himbeeren)
1 Messlöffel Molke-Proteinpulver mit
Vanillegeschmack

ZUBEREITUNG

Wasser, Eiswürfel, Beeren und Molke-Proteinpulver in einem Mixer auf hoher Stufe 45 Sekunden lang verquirlen.
Sofort trinken.

Nährwert pro Portion

125 kcal
19 g Protein
10 g Kohlenhydrate
1,5 g Fett
7 g Zucker
2 g Ballaststoffe



BANANENBROT SELBSTGEMACHT

ZUTATEN FÜR EINE RECHTECKIGE BACKFORM (15 SCHEIBEN)

4 reife (keine grünen!) Bananen
150 g Margarine
200 g Zucker
2 Eier
125 ml Milch
2 Prisen Zimt 1 Prise Salz
100 g gehackte Mandeln
1 Päckchen Vanillezucker
1 Päckchen Backpulver
250 g Mehl

ZUBEREITUNG (15 MINUTEN)

Die Bananen mit der Gabel zerdrücken. Anschließend Margarine, Zucker, Eier, Milch, Zimt, Salz, Mandeln und Vanillezucker mit dem Rührbesen gut vermischen. Dann Backpulver und Mehl verrühren und unterheben. Den zähflüssigen Teig in eine gefettete Kastenform geben und glattstreichen. Bei 180 Grad im vorgeheizten Backofen etwa 45 Minuten backen.

Nährwert pro Stück (bei ca. 15 Stücken)

260 kcal
30 g Kohlenhydrate
13,1 g Fett
4,4 g Eiweiß