

Fit in den Frühling



Die Fahrradsaison steht vor der Tür und mit ihr die alljährlich gleiche Frage nach dem perfekten Start. Ernährungsexpertin Corinne Mäder hat dazu eine passende Antwort.

Mit gezielten Ernährungsstrategien kann der Freizeit- und Leistungssportler nicht nur überschüssige Winterpfunde loswerden, sondern auch die sportliche Leistungsfähigkeit verbessern. Dadurch steigt auch die Motivation bei den ersten Ausfahrten diesmal alles „richtig“ zu machen.

Text Corinne Mäder
Fotos Ingo Kruck

Um körperliche Arbeit leisten zu können, muss Energie bereitgestellt werden. Die wesentlichen Energiequellen während des Trainings sind Kohlenhydrate und Fette. Ausdauertrainierte haben durch antrainierte Anpassungsvorgänge unter Belastung eine erhöhte Fettverbrennung, während der untrainierte Fahrer bei der gleichen relativen Intensität deutlich weniger Fett verstoffwechselt und durch die begrenzten Kohlenhydratspeicher im Körper schlicht und einfach nicht so lange durchhält. Sehr gut Trainierte können so zum Beispiel auch bei einer Leistung von 250 Watt überwiegend Fette als Energieträger nutzen, gering Ausdauertrainierte selbst bei 100 Watt nur zu einem geringen Anteil. Dabei scheint neben dem Training auch die tägliche Ernährungszusammenstellung eine Rolle zu spielen.

Nudelparties sind out!

Die meisten Radveranstaltungen beginnen und enden mit den sogenannten „Pasta-Parties“ und so schauen auch viele Buffets in den Hotels aus, die vor allem im Frühjahr gut von den zahlreichen Radfahrern leben, die unter den ersten warmen Sonnenstrahlen in die Saison starten. Ohne Frage spielt beim Sportler einerseits eine optimale Kohlenhydratzufuhr für maximale Leistungen eine große Rolle, andererseits kann sich jedoch eine kohlenhydratbetonte Ernährung je nach Intensität und Umfang des Trainings nachteilig auf den Fettstoffwechsel auswirken. Ständig verfügbare Kohlenhydrate werden vom Muskel als primäre Energiequelle genutzt und können die Energiebereitstellung aus Fetten hemmen. Sind zudem die Glykogenspeicher (Kohlenhy-

dratreserven in Leber und Muskulatur) aufgefüllt, können weitere überschüssige Kohlenhydrate in Körperfett umgewandelt werden. Sollen einige Winterpfunde runter, sind große Mengen an Kohlenhydraten nicht erwünscht: die durch die Kohlenhydrataufnahme ausgelöste Insulin-Ausschüttung wird der Fettabbau gehemmt und die Fetteinlagerung gefördert. Nicht nur die Kalorienaufnahme ist also für die Leistungsfähigkeit und für die optimale Körperzusammensetzung entscheidend, sondern auch Nährstoffverhältnis und das Timing von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen. Pauschalrezepte sind hier jedoch ebenso fehl am Platz wie eine Wertung in gute und schlechte Lebensmittel ohne dabei auf die individuellen Bedürfnisse des Athleten einzugehen. Ernährungsempfehlungen sind dabei eher als grobe

Auswahl kohlenhydrathaltiger Lebensmittel bewertet nach ihrer glykämischen Last

(niedrige: GL: bis 10, mittlere GL: 11-19, hohe GL: über 20)



Baguette, 1 Scheibe (30g)	15g Kohlenhydrate	● 15 (mittlere GL)
Weizenvollkornbrot, 1 Scheibe (30g)	13g Kohlenhydrate	● 9 (niedrige GL)
Basmatireis, 150g gegart	38g Kohlenhydrate	● 22 (hohe GL)
Cornflakes, 30g	26g Kohlenhydrate	● 21 (hohe GL)
Orange, 1 Stück (120g)	11g Kohlenhydrate	● 5 (niedrige GL)
Banane, 1 Stück (120g)	24g Kohlenhydrate	● 12 (mittlere GL)
Rosinen, 60g	44g Kohlenhydrate	● 28 (hohe GL)
Milch, vollfett-Stufe, 250ml	12g Kohlenhydrate	● 3 (niedrige GL)

nach Foster-Powell et al., 2002

Eckpfeiler zu verstehen und sollten jeweils individuell auf die körperlichen Voraussetzungen (u.a. Stoffwechseltyp), das sportliche Leistungsniveau und die Verträglichkeit von Lebensmitteln angepasst werden.

Trotzdem haben sich in der Praxis einige Ernährungsstrategien bewährt, mit denen die meisten Sportler Erfolg haben.

Die Basisernährung besteht idealerweise aus einer ausgewogenen abwechslungsreichen und bedarfsangepassten Kost. Trainingsfreie Zeiträume und moderate Ausdauereinheiten können in Bezug auf den Körperfettanteil und die Fettstoffwechsoptimierung durch eine kohlenhydratreduzierte bzw. niedrig glykämische, fett- und eiweißbetonte Kost unterstützt werden. Durch die Auswahl von kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln mit niedriger Glykämischer Last können Schwankungen des Blutzuckerspiegels vermieden und der Insulinspiegel niedrig gehalten werden, das Sättigungsempfinden wird verbessert – Hunger- und Appetit-Attacken vermindert. Daher: Finger weg von einer stärke- und zuckerreichen Lebensmittel-Mast wie z.B. aus hohen Mengen an Brot, Nudeln, Reis oder Süßigkeiten! Stattdessen gehören neben reichlich Gemüse und Obst Proteinlieferanten wie Fisch, mageres Fleisch, Käse und Milchprodukte ohne zugesetzten Zucker, Nüsse und Eier auf den täglichen Speiseplan. Bei der Zubereitung sollten zudem hochwertige Öle wie z.B. Olivenöl und Walnussöl verwendet werden.

Eine kohlenhydratreduzierte, fett-proteinbetonte Ernährungsform kann zudem eine optimale Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen sowie bioaktiven Substanzen (Milchsäurebakterien, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe), welche vielseitige gesundheitsfördernde Eigenschaften besitzen, gewährleisten wenn täglich reichlich stärkefreies Gemüse (roh sowie nährstoffschonend gegart), Salat und zuckerarmes Obst wie z.B. Beerenobst, Äpfel oder Orangen nach dem „Eat-Colours-Prinzip“, also in möglichst vielen verschiedenen Farben, gegessen werden.

Die Cola zwischendurch...

Kohlenhydrate in flüssiger Form, wie z.B. Colagetränke oder Orangenlimonade wirken besonders stark blutzucker- und insulinstimulierend.



Glykämische Last

Je höher der Wert der Glykämischen Last (GL) eines Lebensmittels, desto stärker steigt der Blutzuckerspiegel an, desto mehr Insulin wird benötigt, um die Kohlenhydrate vom Blut in die Zellen zu schleusen und desto stärker und länger wird der Fettabbau gehemmt. Für Nichtsportler wird in der wissenschaftlichen Literatur eine tägliche GL, alle Mahlzeiten zusammengerechnet, von unter 80 als optimal für die Gesundheit gewertet – für Sportler gelten je nach Trainingsumfang und Intensität höhere Werte.

liierend. Deshalb sollte der Großteil der zugeführten Flüssigkeit in der Basisernährung aus ungesüßtem Tee, Wasser und evtl. geringen Mengen an Kaffee stammen. Die meistens klare Farbe des Urins (außer früh morgens nach dem Aufstehen) ist ein erster Indikator für eine gute Flüssigkeitsbilanz.

Besonders abends scheinen sich Kohlenhydrate bzw. eine hohe GL ungünstig im Hinblick auf eine Gewichtsabnahme auszuwirken. Ein hoher Insulinspiegel kurz vor dem Schlafengehen verzögert dabei die Ausschüttung des für den Fettabbau entscheidenden Wachstumshormons, das vor allem Nachts freigesetzt wird und unter anderem auch für Reparatur- und Regenerationsprozesse im Körper verantwortlich ist.

Sind sehr lange Trainingseinheiten geplant, kann der Kohlenhydratanteil erhöht werden: hier eignet sich vor allem eine höhere Kohlenhydratzufuhr während und nach dem Sport. Vor dem Sport sind Kohlenhydrate bei einem fettstoffwechsoorientiertem Training kontraproduktiv. Denkbar ist sogar das „Nüchterntraining“, vor allem bei Trainingseinheiten wie dem Fahrradergometertraining beim Frühstück fernsehen. Wenn der Hunger zu groß ist, hilft eine Handvoll Nüsse als idealer Snack vor dem Frühsport, sie behindern das „Fettstoffwechseln“ kaum...

Bei Trainingseinheiten ab einer Dauer von 60

Minuten und mehr können geringe Kohlenhydratgaben, z.B. 10-25g Kohlenhydrate pro Stunde, die Leistungsfähigkeit stabilisieren ohne nennenswert den Fettstoffwechsel zu hemmen – das Hormon Insulin wird bei Belastung vom Körper deutlich weniger freigesetzt. Bei lockeren Radeinheiten von bis zu einer Stunde stellt Wasser das ideale Getränk dar.

Unmittelbar nach dem Sport, am besten noch vor dem Duschen, kann eine Kombination aus Kohlenhydraten mit hohem glykämischen Index/glykämischer Last mit leicht verdaulichen Proteinen (hier sind z.B. Milchproteine gut geeignet) die Regeneration von Muskelstrukturen fördern und die belastungsbedingte Schwächung des Immunsystems mindern. In einer Dosierung von z.B. 0,5g Kohlenhydraten pro kg Körpergewicht in Kombination mit 0,4g Protein je kg Körpergewicht wird die Regenerationszeit („schneller wieder fit werden“) rasch eingeleitet, ohne dabei die Fettverbrennung nennenswert zu unterdrücken.

In der Praxis gibt es verschiedene Strategien zur Gewichtsabnahme und zur Förderung des Fettstoffwechselprozesses. Anbei ein leicht umzusetzendes Beispiel für ein abendliches zwei bis dreistündiges Radtraining im niedrigen Intensitätsbereich. Hinweis: die Portionsgrößen und Energiemengen sollten individuell ausgetestet werden. ✱



powered by
Leo's Sports Club



Corinne Mäder

Nutritionist B.A., selbständige Ernährungsexpertin in München und betreut Leistungssportler sowie Breitensportler in Ernährungsfragen.

@ www.cm-nutrition.de

Beispiel eines kohlenhydratreduzierten Menüplans bei einem Fettstoffwechseltrainingseinheit pro Tag:

Ein leicht umzusetzendes Beispiel für ein abendliches zwei bis dreistündiges Radtraining im niedrigen Intensitätsbereich. Hinweis: die Portionsgrößen und Energiemengen sollten individuell ausgetestet werden.

Frühstück:

Rührei aus 2-3 Eiern mit frischem, kleingeschnittenem Gemüse (z.B. Tomaten, Fenchel), angebraten in 1EL Olivenöl, 1 Scheibe Vollkornbrot, 1 Orange

Vormittags:

Beerenquark aus Magerquark, Joghurt, Beerenobst (z.B. Tiefkühlmischung), Honig und einigen Walnusshälften

Mittagessen:

Lachssteak mit mediterranem, überbackenem Gemüse

Vor dem Sport:

Handvoll Mandeln

Während des zwei- bis dreistündigen Radtrainings im niedrigen Intensitätsbereich:

Eigenmischung: Apfelschorle in einem Verhältnis 1 Teil Saft auf 5 Teile Wasser gemischt.

Alternativ: z.B. Gel (z.B. PowerBar) in Kombination mit ausreichend Wasser



Nach dem Sport:

Leckerer Cornflakes-Protein-Müsli

Rezept:

150ml fettarme frische Milch, 150ml Wasser
30g Proteinpulver, (z.B. PowerBar Proteinplus 80%, Cherry-Vanilla-Geschmack)
40g Kellogg's Cornflakes

In einem Handshaker Pulver, Milch und Wasser vermischen und anschließend Cornflakes dazugeben. Bei Bedarf bzw. falls nötig, kann das Müesli mit zusätzlichen hoch glykämischen Kohlenhydraten in Form von 2-3 getrocknete, kleingeschnittene Datteln angereichert werden.



Abendessen:

Großer gemischter, lauwarmer Salat mit angebratenen Putenbruststreifen, Essig-Olivenöldressing, reife/weiche Avocado mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft.

Race Across The Alps 2010

Fahrrad News Chefredakteur fährt über die Alpen



@ www.fahrrad-news.com/rata

Als Franz Venier, Inhaber zahlreicher Langstreckenrekorde, im Jahr 2000 zu einer extremen Testfahrt über elf Gipfel der ersten Kategorie mit insgesamt etwa 13.000 Höhenmetern aufbrach und dabei eine Strecke von 525 Kilometern absolvierte, ahnte noch niemand, welch ungeheure Faszination diese Strecke später auf die Ultraradsportszene ausüben würde. Heute gilt das Rennen über die Alpen als härtestes Eintagesrennen der Welt und ist eine Pflichtveranstaltung für schmerzresistente Ultrafahrer. In diesem Jahr begeht das kurz RATA genannte Extremsportrennen im österreichischen Nauders sein zehntes Jubiläum und verordnet sich ausnahmsweise mit über 60 Fahrern deutlich mehr Aufwand als in den Vorjahren. Die Strecke blieb über die Jahre fast unverändert gleichermaßen spektakulär und anstrengend. Mit dem Stilsferjoch, Gavia, Aprica, Mortirolo, Bernina, Albula, Flüela- und Ofenpass jagt ein Alpenmonument das Nächs-

te und einige davon sind doppelt im Programm. Aufgeteilt über 525 Kilometer bleibt wenig Zeit für Erholung, denn Fahrten in der Ebene sind rar und vor allem in der Nacht werden Abfahrten von den Alpenriesen zum gefährlichen Unterfangen. Begleitfahrzeuge mit versierten Rennteams verpflegen die Protagonisten, helfen bei Pannen und Stürzen und sorgen für ein wenig Motivation, damit nicht vorzeitig die Lichter ausgehen.

www.raceacrossthealps.at

Wenn am 25. Juni das mit vielen bekannten Ultraradfahrern gespickte Feld von Tirol in Richtung Italien und Schweiz rollt, wird auch FN-Chefredakteur Ingo Kruck (39) dabei sein und den Grundstein für eine spätere Teilnahme am Race Across America (RAAM) legen. Welche Erfahrungen der begeisterte Leichtbauer und Radsportler auf seinem Weg zum RATA macht, können Sie nachlesen – im Trainingstagebuch auf Fahrrad News Online.

Von Null auf Hundert

In zehn Monaten fit für einen Radmarathon

In Ausgabe 1/2010 der Fahrrad News berichteten wir über Daniela, die wir als Nichtsportlerin über ein Dreivierteljahr bis zu ihrem ersten Radmarathon begleiten. In dieser Ausgabe war ein ausführlicher Bericht über Danis erste Leistungsdiagnostik und die Fortschritte beim Radeln geplant. Leider brach sie unsere Radsportnovizin Mitte Januar den Fuß und wird sich in den nächsten Wochen und Monaten mit Reha-Maßnahmen beschäftigen müssen. Ob und wie sie wieder für ihren großen Traum im Sommer 2010 trainieren kann und wie ihre erste Leistungsdiagnostik verlief, lesen Sie in ihrem Weblog auf

@ www.fahrrad-news.com/trainingsblog



Dani bei ihrer ersten Leistungsdiagnostik

Fahrrad

*news

&

ORBEA

Das ist DEINE CHANCE Werde 2010 Teamfahrer im Orbea-Jedermann- Rennteam

Fahrrad News und Orbea bieten dir die Chance, Teamfahrer im Orbea-Jedermannteam 2010 zu werden. Starte 2010 in den Farben des Orbea-Teams.

Außerdem erhält jedes Teammitglied die Möglichkeit Orbea-Renn- und Mountainbikes zu stark vergünstigten Preisen zu erhalten. Die Auslieferung der Teambikes erfolgt über einen Orbea-Händler in deiner Nähe, sodass Service, Garantie und Support gewährleistet sind. Außerdem erhältst du als Teammitglied vergünstigte Startgebühren bei den von Fahrrad News unterstützten Veranstaltungen. Mitglied im Orbea-Jedermannteam kann jeder Radfahrer und jede Radfahrerin werden. Dies ist nicht an Bestleistungen oder hohe Kilometerleistungen gebunden.

Wir wollen nur wissen, warum du besonders geeignet bist, Mitglied im Team zu werden – was sind deine Pläne für 2010?

Bewirb dich jetzt unter
www.fahrrad-news.com/id396



Orbea Orca Ultegra 2010
oder Damenversion Diva Ultegra

Eine Auswahl der 2010er Orbeas, die den Jedermann-Teamfahrern zu stark vergünstigten Konditionen zur Auswahl stehen.



Orbea Oiz Carbon 3 Fully 2010