

ERNÄHRUNG IM LAUFSPORT



ERNÄHRUNGS-GRUNDLAGEN



Vorweg: Bei der Ernährung im Laufsport kommt es natürlich darauf an, welches Ziel du dir gesetzt hast: Zum Beispiel lockeres Joggen, 800m Sprint, 10km-Wettkampf oder Marathon.

Generell solltest du auf **Kohlenhydrate als erste Energiequelle** zurückgreifen. Denn diese **liefern dir die nötige Power für deine Trainingseinheit oder deinen Wettkampf**. Je nach Länge und Intensität deiner Einheit/deines Wettkampfs werden logischerweise mehr oder weniger Kohlenhydrate verbraucht.

Neben der Menge ist auch die Form von Kohlehydraten (gut verträgliche und bewährte KH) ein wichtiger Faktor. Denn gerade beim Laufen können durch die Stoßbewegungen gastrointestinales Probleme auftreten – das solltest du auf jeden Fall vermeiden!

Daher sind **naturbelassene Produkte zu bevorzugen**.

Ein weiterer Tipp: **Verzichte vor Belastungen auf hohe Mengen an Fetten, Proteinen sowie Ballaststoffen** (z.B. Hülsenfrüchte oder ein voluminöser Salat sollten nicht auf dem Speiseplan stehen). Auch der Verzehr von Laktose vor Wettkämpfen erwies sich nicht als optimal.

Merke: **Wer weniger als eine Stunde unterwegs ist, muss sich über die Energiezufuhr während des Laufens keine Sorgen machen. Wer hingegen deutlich länger unterwegs ist, sollte Energie zuführen, um die Glykogenspeicher nicht vollkommen zu entleeren.**

Zur **optimalen Erholung** (v.a. nach intensiven Einheiten/Wettkämpfen) sind die ersten 15 bis 45 Minuten enorm wichtig: Im sogenannten „**open window**“ ist die Muskelzelle besonders aufnahmefähig für Glukose und Aminosäuren. Nutze das unbedingt!

Lebensmittel, auf die du vor einem Wettkampf verzichten solltest	Lebensmittel, die deine Leistung unterstützen
<ul style="list-style-type: none">• Hüselfrüchte• Salat• Generell hohe Mengen an Fetten, Proteinen sowie Ballaststoffen meiden.	<ul style="list-style-type: none">• Kartoffeln• Nudeln• Reis Porridge• Obste wie Mango oder Bananen <p>Generell solltest du leicht verdauliche, natürliche Lebensmittel zu dir nehmen, die deinen Magen nicht unnötig belasten. Gerade beim Laufsport können durch die Aufstoßbewegung schnell Magenprobleme entstehen</p>

ERNÄHRUNG AUSDAUER-EINHEIT



Allgemeines zum Training	Vor dem Training	Während des Trainings	Nach dem Training
<p>Trainingsziel: Verbesserung des Fettstoffwechsels/ Verringerung der VLamax</p> <p>Trainingsmethode: Dauer-, Wechselmethode</p> <p>Intensität: gering</p> <p>Dauer: mittel – lange</p> <p>Beispieleinheiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lockerer Lauf • „Train Low“: z.B. Nüchterntraining am Morgen oder entleerte Glykogen Speicher durch Vorbelastung einer vorangehenden Trainingseinheit 	<p>Grundüberlegung: Voraussetzung für ein effektives Training des Fettstoffwechsels ist die Intensitätskontrolle (Vermeiden hoher Intensitäten)</p> <p>Ernährung: Kohlenhydratmoderates Essen 2-3h vor der Belastung, evtl. erhöhter Proteinanteil</p> <p>Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • z.B. Müsli mit Joghurt/Quark, Lachs mit Ofengemüse und 1 Süßkartoffel 	<p>Grundüberlegung: Durch die geringere Intensität (bis FatMax-Bereich) werden primär freie Fettsäuren als Energieträger genutzt, trotzdem verbrennen auch parallel Kohlenhydrate</p> <p>Verpflegung: Versorgung mit langsamen Kohlenhydraten während der Belastung, um zu hohes Energie-Defizit zu vermeiden und positive Effekte des Fettstoffwechseltraining optimal zu nutzen. Später sind Insulineffekte zu vernachlässigen und konzentriertere, schnellere Kohlenhydrate empfehlenswert</p> <p>Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30-35g/h <u>SLOW CARB</u> <p>Beachte: Bei Belastungszeiten über 2h</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>POWER CARB</u> nach 1/3 bis 1/2 der gesamten Belastungszeit, da hier höhere Dosierung möglich (60-80g/h) oder 1-2 <u>GEL 40</u> (je nachdem, was du zudem über Getränke an KH aufnimmst) • Zusätzlicher Energiebedarf über <u>PORRIDGE BARS</u> deckbar, bei sehr langen Einheiten zudem <u>PROTEIN BARS</u> 	<p>Grundüberlegung: REFUEL (Kohlenhydrataufnahme) = Auffüllen der entleerten Glykogen Speicher</p> <p>REBUILD (Proteinaufnahme) = Unterstützung der Regeneration der beanspruchten Muskulatur</p> <p>REHYDRATE (Aufnahme von Flüssigkeit) = Ausgleichen der Wasser- und Elektrolytverluste durch das Schwitzen</p> <p>Ernährung: Kombination aus hochwertigen Kohlenhydraten und Proteinen</p> <p>Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Innerhalb von 30min nach Belastung: 30-40g <u>RECOVERY SHAKE</u> + 5 Aprikosen oder Datteln <p>In der Folge:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kohlenhydratreiches Essen innerhalb von 2h nach der Belastung + Schutzstoffe durch Obst & Gemüse • z.B. Couscous Salat, Pasta, Fetakäse oder Naturjoghurt, Kichererbsen

ERNÄHRUNG INTENSIVE EINHEIT



Allgemeines	Vor dem Training	Während des Trainings	Nach dem Training
<p>Trainingsziel: Verbesserung des Kohlenhydratstoffwechsel/ Erhöhung der VO2max</p> <p>Trainingsmethode: Intervall, Wiederholungs-, Wettkampfmethode</p> <p>Intensität: mittel – intensiv</p> <p>Dauer: mittel</p> <p>Beispielseinheiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Intervalle, z.B. 4 x 2000m • Wettkampfspezifische Einheit z.B. Tempolauf 	<p>Grundüberlegung: Voraussetzung für eine intensive Trainingseinheit sind gefüllte Glykogen Speicher</p> <p><i>Beachte: Das Auffüllen der Kohlenhydratspeicher braucht Zeit. Wenn am nächsten Tage eine intensive Einheit ansteht, empfiehlt sich bereits am Vorabend eine kohlenhydratreiche Mahlzeit</i></p> <p>Ernährung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kohlenhydratreiches Essen 3h vor der Belastung • Ausreichend Abstand zur Einheit beachten! Bei intensiven Lauf-einheiten hohe Belastung für Magen-Darm-Trakt <p>Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • z.B. Overnight Oats, Dinkelbrot mit Mandelmus + Banane 	<p>Grundüberlegung: Exponentieller Kohlenhydratverbrauch bei Training um oder über dem Schwellenbereich</p> <p>Verpflegung: Versorgung mit schnell verfügbaren Kohlenhydraten, um zu vermeiden, dass der Körper auf die dritte Energiequelle, Proteine, zurückgreifen muss</p> <p>Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 40g/h <u>FAST CARB</u> oder bei höherer/längere Belastung 60-70g/h <u>POWER CARB</u> oder 1-2 <u>GEL 40</u> (je nachdem, was du zudem über Getränke an KH aufnimmst) • Bei „train-the-gut“-Trainings kann die KH-Menge auf bis zu 80g/h erhöht werden (der Verdauungstrakt muss an potentiell höhere Kohlenhydratzufuhren im Wettkampf trainiert werden) • beispielsweise kann 1 x / Woche eine KH-Zufuhr von bis zu 80g/h „trainiert“ werden 	<p>Grundüberlegung: REBUILD - REFUEL - REHYDRATE</p> <p><i>OPEN WINDOW EFFEKT: Erhöhte Infektanfälligkeit nach intensiver Belastung + verbesserte Aufnahme von Nährstoffen = unmittelbare Zufuhr von Proteinen und Kohlenhydraten nach Belastungsende.</i></p> <p>Ernährung: Kombination aus hochwertigen Kohlenhydraten und Proteinen</p> <p>Beispiel: Innerhalb von 30min nach Belastungsende:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30-40g <u>RECOVERY SHAKE</u> + 5 Aprikosen oder Datteln • zusätzlich nach besonders intensiven Einheiten: 40-50g <u>RECOVERY 8</u> <p>In der Folge:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kohlenhydratreiches Essen innerhalb von 2h nach der Belastung + Schutzstoffe durch Obst & Gemüse • z.B. Gemüse Curry mit Reis

ERNÄHRUNG KURZE DISTANZEN (5KM, 10KM...)



Vor dem Wettkampf	Während des Wettkampfs	Nach dem Wettkampf
<p>Grundüberlegung: Voraussetzungen für eine optimale Leistung im Wettkampf sind gefüllte Glykogen Speicher</p> <p>Ernährung: 2-3h vor dem Start letzte Mahlzeit: kohlenhydratreich, ballaststoff- und fettarm</p> <p>Beispiel: Frühstück: Brötchen mit Honig, Dinkelbrot mit Banane</p>	<p>Grundüberlegung: Bei kurzen Belastungszeiten benötigt der Körper während des Laufs keine zusätzliche Energie-Zufuhr</p> <p>Aber: Gute Vorbereitung und Nachbereitung der intensiven Belastung sind hier besonders wichtig!</p> <p>Verpflegung: Keine Versorgung notwendig</p>	<p>Grundüberlegung: Nach Belastungsende ist es wichtig, den Körper mit hochwertigen Energiequellen zu versorgen und somit aktiv die Regenerationsprozesse zu fördern</p> <p>Ernährung: Nachversorgung der hohen Belastung mit hochwertiger Proteinquelle & komplexen Kohlenhydraten</p> <p>Beispiel: Innerhalb von 30min: • 40-50g <u>RECOVERY 8</u></p> <p>Innerhalb von 60-90min: • 30-40g <u>RECOVERY SHAKE</u> + 5 Datteln</p> <p>In Folge:</p> <ul style="list-style-type: none">• Kohlenhydratreiches Essen• z.B. Reis- oder Nudelpfanne, Kefir/Naturjoghurt, Kichererbsen, Feta

ERNÄHRUNG LÄNGERE DISTANZEN (HALBMARATHON, MARATHON)



Vor dem Wettkampf	Während des Wettkampfs	Nach dem Wettkampf
<p>Grundüberlegung: Voraussetzungen für eine optimale Leistung im Wettkampf sind gefüllte Glykogen Speicher</p> <p>Ernährung: <u>CARBOLOADING</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 2-3h vor dem Start letzte Mahlzeit: kohlenhydratreich, ballaststoff- und fettarm, kleine Proteinzugabe <p>Beispiel: Frühstück: z.B. Brötchen mit Honig Dinkelbrot mit Mandelmus und Banane</p>	<p>Grundüberlegung: Bei langer Wettkampfdauer benötigt der Körper eine konstante & gut verträgliche Energiequelle</p> <p>Verpflegung: Versorgung mit schnell verfügbaren Kohlenhydraten, hohe Dosierung im Wettkampf</p> <p>Je Wettkampfstunde: 60g-90g/h (110-170ml) <u>POWER CARB</u> oder 1-2 GEL 40 (je nachdem, was du zudem über Getränke an KH aufnimmst)</p> <p><i>Tipp: Individuelle Versorgung kann bei vielen Veranstaltungen an vorgesehenen Verpflegungsstationen positioniert werden</i></p> <p>Andere Möglichkeit: Trinkweste mit kleinen <u>RACE CARB X</u> Portionen + Wasser von der Verpflegungsstation</p> <p>Verpflegung Halbmarathon 4 Verpflegungsstationen, alle 5km: Je 30-40g <u>POWER CARB</u> in 250ml</p> <p>Verpflegung Marathon 8 Verpflegungsstationen, alle 5km: Je 40-50g <u>POWER CARB</u> in 250ml</p> <p>Alternativ: Alle 5 km 40-50ml <u>RACE CARB X</u> + mit Wasser von der Verpflegungsstation nachspülen</p>	<p>Grundüberlegung: Nach Belastungsende ist es wichtig, den Körper mit hochwertigen Energiequellen zu versorgen und somit aktiv die Regenerationsprozesse zu fördern</p> <p>Ernährung: Nachversorgung der langen Belastung mit hochwertigen Proteinen & komplexer Kohlenhydratquelle</p> <p>Beispiel: Innerhalb von 30min: <ul style="list-style-type: none"> • 40-50g <u>RECOVERY 8</u> Innerhalb von 60-90min: <ul style="list-style-type: none"> • 30-40g <u>RECOVERY SHAKE</u> + 5 Datteln </p> <p>In der Folge:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kohlenhydratreiches Essen + Proteinquelle • z.B. Kartoffeln mit Gemüse, Pasta + Parmesan oder Feta

TIPPS ZUM ABSCHLUSS



Grundsätzliche Ernährungstipps für Läufer

- Nutze vor allem Kohlenhydrate als Energiequelle – die Menge hängt immer von der Länge und Intensität deiner Einheit bzw. deiner Wettkampfform ab
- Um gastrointestinalen Problemen entgegenzuwirken, ziehe die Methode „train the gut“ heran und verzichte vor dem Training/ Wettkampf auf große Mengen an Fetten, Proteinen und Ballaststoffen
- Nutze das „open window“
- Wenn du unter einer Stunde unterwegs bist, ist eine Verpflegung nicht notwendig

Viele weitere kostenlose Tipps & Tricks zu Training & Ernährung

wissen.mon-sports.com

Infos zu MoN Sports & alle Produkt-Infos

mon-sports.com

Inhaltlich Verantwortlicher gemäß § 55 Abs. 2 RStV

Ministry of Nutrition GmbH

diese vertr. d. d. Geschäftsführer Peter Höschl Beuchaer Straße 4
74392 Freudental, Deutschland

Kontakt/Feedback: kontakt@ministry-of-nutrition.de

