



Ernährungswissenschaftlerin **Nadine Hoffmann** bietet am KIT Ernährungsberatung an.

Zur optimalen Vorbereitung auf den Marathon darf die Ernährung nicht vernachlässigt werden: Ernährung ist zwar nicht alles, aber ohne Ernährung ist alles andere nichts.

Wichtigste Voraussetzung für den Erfolg sind ausreichend aufgefüllte Energie- und Flüssigkeitsspeicher. Die Basis hierfür bildet eine kohlenhydratbetonte, eiweißmoderate und fettbewusste Ernährung im Trainingsalltag. Eine Orientierung bieten die „10 Regeln für eine Vollwertige Ernährung“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (www.dge.de). Zusätzlich können die Muskelenergiespeicher zwei bis vier Tage vor Wettkampfbeginn täglich mit circa 700 bis 800 g Kohlenhydraten „aufgeladen“ werden: „carboloading“. Sehr wichtig für einen optimalen Ladevorgang ist dabei das Training deutlich

Ernährung für Läufer

Mit den richtigen Speisen und Getränken erfolgreich am Start

zu reduzieren. In den letzten drei Stunden vor dem Start sollten nur noch leicht verdauliche, kohlenhydratreiche Mahlzeiten aufgenommen werden, das heißt von fett- und ballaststoffreichen Speisen lieber die Finger lassen. Diese sind schwer verdaulich und liegen daher während des Laufs schwer im Magen. Besser sind hier zum Beispiel feine Haferflocken mit Bananenstücken und fettarmer Milch. Auch eine Portion Pasta mit

Regenerationsdrink

1 Apfel, 1 Orange, ½ Banane, ½ Zitrone oder Limette, 1 Möhre, 6 Walnüsse, 250 g Magerquark, eine Handvoll kernige Hafer- oder Sojaflocken. Mit Milch auffüllen und in den Mixer geben. Wer mag, kann noch eine Prise Zimt hinzufügen.

fettarmer Gemüsesoße ist ok. Kurz vor dem Startschuss darf auch nochmal zur Banane oder dem Honigbrot gegriffen werden. Zum Auffüllen der Flüssigkeitsspeicher genügt es den Körper zwei Stunden vor Beginn mit circa 500 Milliliter kohlen säurearmem Mineralwasser oder auch Saftschorle zu versorgen.

Auch während des Wettkampfs spielt die richtige Ernährung eine entscheidende Rolle (siehe Kasten). Nach



Prof. Dr. med. **Achim Bub** lehrt Leistungsphysiologie und Ernährung am KIT. Fotos: KIT/pr

dem Wettkampf wird der Ernährung meist wenig Beachtung geschenkt. Dabei ist es gerade hier wichtig, die Regeneration des Körpers durch die richtige Nährstoffzufuhr zu unterstützen, um dem Muskelabbau vorzubeugen sowie den Energie-, Flüssigkeits- und Elektrolytverluste auszugleichen. Der richtige Mix aus Kohlenhydraten und Eiweiß ist hier entscheidend.

Viele Läufer versuchen sich mit aktuellen Ernährungstrends fit zu machen. Grundsätzlich ist nichts zum Beispiel gegen eine vegane Ernährung im Sport einzuwenden, wenn diese gut geplant und entsprechend umgesetzt wird. Ein Leistungsvorteil durch vegane oder auch Low Carb Ernährung ist allerdings nicht zu erwarten. Im Gegenteil: sie bergen eher die Gefahr eines Energiedefizits.

Prof. Dr. Achim Bub & Nadine Hoffmann

ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR DEN WETTKAMPF:

- Nicht nüchtern an den Start gehen!
- Regelmäßig trinken, alle 15 bis 20 Minuten (zum Beispiel kohlen säurearme, natriumreiche Mineralwässer, Saftschorle 3:1)
- mindestens 600 ml Flüssigkeit aufnehmen
- Bei längeren Belastungen (über eine Stunde) zusätzliche Aufnahme von Kohlenhydraten als Kombination von fester Nahrung (zum Beispiel Banane, Energieriegel, viel Kohlenhydrate/wenig Fett, Trockenfrüchte) mit kohlenhydrathaltigen Getränken (Saftschorle, Isogetränke)