



Kohlenhydrate – das Muskelbenzin

Richtig trinken und Akku aufladen

Kohlenhydrate sind die ökonomischste Energiequelle des Körpers, denn er benötigt für die Verbrennung von Kohlenhydraten weniger Sauerstoff als für die von Fett oder Eiweiß. Wer Sport treibt tut also gut daran, nicht auf das „Muskelbenzin“ zu verzichten. „Gerade Freizeitsportler sollten wissen: Die Menge an Sauerstoff, die ich einatme, begrenzt die Menge an Energie, die ich gewinnen kann. Der berühmte ‚Mann mit dem Hammer‘ tritt dann auf, wenn der Körper die Kohlenhydratdepots aufgebraucht hat und auf überwiegende Fettverbrennung umstellen muss. Denn bei der gleichen Menge an verfügbarem Sauerstoff gewinnt der Körper daraus weniger Energie als aus Kohlenhydraten. Das belastet den Organismus und das Anstrengungsempfinden steigt“, erklärt Günter Wagner vom Deutschen Institut für Sporternährung (DISE) in Bad Nauheim.

Wer sich also auf das Training ideal vorbereiten und beim Sport auch noch Spaß haben will, der sorgt am besten dafür, dass seine Kohlenhydratspeicher gut gefüllt sind. Mit den richtigen Getränken füllt man sowohl das Kohlenhydratdepot als auch den Wasserhaushalt auf. Vor allem, wenn sie auch noch 0,0 % Alkohol haben und gleichzeitig isotonisch und vitaminhaltig sind – wie Bitburger 0,0%. Ein weiterer Grund – nicht nur für Sportler – auf gut gefüllte Kohlenhydratdepots zu achten, ist der mentale Aspekt. Kohlenhydrate in Form von Glucose sind der einzige Energielieferant, der vom Gehirn verstoffwechselt werden kann. Während des Sports werden die Kohlenhydrate jedoch von den Muskeln in Anspruch genommen. Daher gilt: Ausreichend Kohlenhydrate vor dem Sport (bis circa eine Stunde vorher) sorgen dafür, dass sowohl Muskeln als auch Gehirn genügend Energie zur Verfügung stehen.