

## „Vor dem Laufen noch schnell eine Banane?“

Der Klassiker: Nach der Arbeit nochmal schnell in die Laufschuhe schlüpfen und ab auf die Piste. Wäre da nicht, das Gefühl, dass man, um nun in die Gänge zu kommen, noch etwas Energie in Form von Kohlenhydraten benötigt...

Klar ist, dass für uns Gesundheitssportler keine Kohlenhydratzufuhr vor dem Ausdauertraining zur Erbringung unserer Leistung nötig ist.

Aber wie sieht es mit den Trainingseffekten in Abhängigkeit von der Kohlenhydratzufuhr aus? Schließlich möchten nicht nur Leistungssportler ihre Fitness verbessern. Vor und während des Trainings finden Veränderungen auf zellulärer Ebene statt, welche durch die vorherige Zufuhr von Kohlenhydraten vermindert werden. Diese Veränderungen sind aber notwendig, um Signalprozesse in Gang zu setzen, welche zum letztlichen Trainingsreiz führen.

Untersuchungen bestätigen, dass bei regelmäßigem Ausdauertraining die maximale Sauerstoffaufnahme (VO<sub>2</sub>max) stärker zunimmt, wenn man vor dem Training auf Kohlenhydrate verzichtet.

Dieser Wert beschreibt die Verwertung von Sauerstoff in unserem Körper:

- Zufuhr von Sauerstoff aus der Luft über die Lungen
- Transport von Sauerstoff durch das Blut
- Nutzung von Sauerstoffs in der Muskulatur

...somit ein wichtiger Parameter unserer Ausdauerleistungsfähigkeit.

### Fazit

Da die vorherige Zufuhr von Kohlenhydraten im Gesundheitssport nicht zur Leistungserbringung notwendig ist, aber die maximale Sauerstoffaufnahme deutlich profitiert, kann man getrost auf solche verzichten. Weitere Trainingseffekte sind natürlich ebenfalls zu erwarten!

Wer nicht nur seine Ausdauer verbessern, sondern auch durch den gezielten Verzicht auf Kohlenhydrate etwas abnehmen möchte, dem empfehlen wir auch unseren Newsletter-Beitrag 1/2018 „Wie bringe ich meinen Fettstoffwechsel durch Ausdauertraining richtig in Schwung?“ unter <http://www.progesu.de/newsletter/> .

P.S. Eine vorherige Zufuhr von ausreichend Flüssigkeit (Wasser!) bleibt natürlich weiterhin unverzichtbar!

*Quelle der Studie: Beaudouin, F. et al. (2014). Einfluss von Kohlenhydratzufuhr auf die Trainingseffizienz im Präventivsport. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, 65 (7-8).*