

Studie Marathonernährung, Zürich Marathon 2005

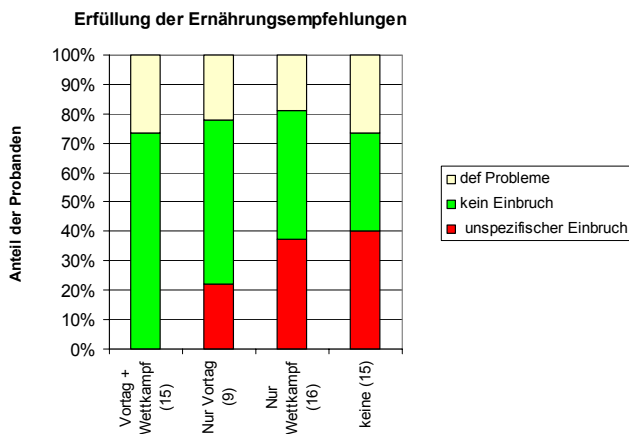
Resultate und praktische Erkenntnisse für Läufer

Die Ernährungsstudie von Esther Seitz mit 55 Hobby-Marathonläufer und –läuferinnen des Zürichmarathons 05 zeigt eindrücklich die Bedeutung des richtig durchgeführten Carboloadings an den Wettkampf-Vortagen und der adäquaten Kohlenhydratzufuhr während dem Wettkampf. Rund die Hälfte der Probanden erlitt auf dem letzten Viertel einen Einbruch mit deutlicher Temporeduktion von rund 10 Prozent. Die Ursache des Einbruchs war in der Hälfte der Fälle ein spezifisches Problem wie Krämpfe, Gelenkprobleme oder Verdauungsbeschwerden. Die andere Hälfte erlitt einen unspezifischen plötzlichen Einbruch, welcher oft als „Hammermann“ beschrieben wird.



Die Häufigkeit dieses unspezifischen Einbruchs betrug in der Gruppe der Läufer, welche alle Empfehlungen betreffend Kohlenhydratzufuhr (Vortag und Wettkampf) erfüllten 0 % gegenüber 40% in der Gruppe, welche keine der empfohlenen Minimalwerte erreichten.

Obwohl fast alle Studienteilnehmer angaben, in der Vorbereitung auf die Ernährung zu achten und der Meinung waren, ein Carboloadung zu praktizieren, haben nur ein Viertel der Athleten die gültigen Empfehlungen der Kohlenhydratzufuhr umsetzen können. Da durch die Teilnahme an der Studie mit Protokollführung verstärkt auf die Ernährung geachtet wurde und nur der letzte Vorwettkampftag in die Analyse einbezogen wurde, ist anzunehmen, dass im Durchschnitt ein noch viel geringerer Prozentsatz die Empfehlungen erfüllt.



Die Schwierigkeit liegt vor allem in der praktischen Umsetzung der Empfehlungen. Die meisten Läufer wissen nicht, was es tatsächlich bedeutet, mehr als 70% der Energie in Form von Kohlenhydraten oder mengenmässig 7- 10 g Kohlenhydrate pro kg Körpergewicht aufzunehmen. Selbst ernährungsinteressierte und erfahrene Probanden konnten die Richtwerte nicht besser erfüllen als die Laien. Erschwerend kommt hinzu, dass das natürliche Sättigungsgefühl und die Verdauung schnell einmal einen Strich durch die Rechnung machen können. Carboloadung bedeutet richtiges Essen über den Appetit hinaus und ist nicht ganz einfach zu praktizieren.

Die empfohlenen Werte können fast nur durch Ergänzung der Stärkegerichte mit kohlenhydratreichen Getränken erreicht werden. Dabei kann es sich um Fruchtsäfte, Süssgetränke (Cola und Limonaden), Sportgetränke oder Maltodextringetränke handeln. Auch fettarme Süssigkeiten wie Lächerli, Biberli, Willisauer-Ringli, Gummibärchen etc. sind in den Vortagen zu empfehlen. Vollkornprodukte und Gemüse sind eher zu meiden, da sie erheblich zum Sättigungsgefühl beitragen.

Diese Empfehlungen zeigen deutlich, dass das Carboloadung den Zweck einer temporären Leistungsoptimierung erfüllen muss und nicht einer gesunde, ausgewogene Ernährung des Alltags entspricht! Auf eine gesunde Basisernährung soll dafür umso mehr im Trainingsalltag geachtet werden.