

Kohlenhydratzufuhr in der Wettkampfphase bei Hobby-MarathonläuferInnen, Zürich Marathon 2005

Zusammenfassung der Resultate der Studie

Gemäss der schweizerischen Gesundheitsbefragung von 2002 und 1997 (Spezialauswertung der Daten) achten sportlich Aktive im Alltag mehr auf die Ernährung als sportlich Inaktive. Die Rangfolge der beachteten Aspekte in der Ernährung von Sportlern oder Inaktiven unterscheidet sich dagegen nicht. Beide Gruppen achten in erster Line auf genügend Gemüse und Früchte und nicht zu viel Fett. Weiter wird Wert auf eine abwechslungsreiche Ernährung mit wenig Fleisch gelegt.

Das Ernährungsbewusstsein im Alltag der Hobby-Marathonläufer und -läuferinnen der Studie ist noch ausgeprägter als beim Durchschnittssportler, insbesondere wird in hoher Priorität darauf geachtet, nicht zu viel Alkohol zu trinken. Während die Männer im Alltag weniger stark als die Frauen auf die Ernährung achten, wendet sich die Situation, wenn es um die Ernährung am Wettkampf geht. Je näher der Wettkampf rückt, desto stärker achten die Probanden, besonders ausgeprägt die Männer, auf ihre Ernährung. Die Männer schätzen den Einfluss der Ernährung während dem Wettkampf auf die Leistung höher ein als die Frauen und erreichen auch besser die empfohlenen Werte der Kohlenhydratzufuhr. Die Ernährung am Wettkampfvortag wird sowohl von den Frauen als auch von den Männern als weniger wichtig eingeschätzt als die Ernährung während dem Wettkampf selber.

Die Zwischenzeiten und Ernährungsprotokolle der 55 Probanden am Zürich Marathon zeigen aber, dass die Kohlenhydratzufuhr am Vortag den stärkeren Einfluss auf das Finishen ohne Leistungseinbruch hat als die Ernährung am Wettkampf selber. Die Gruppe der Probanden, welche auf dem letzten Viertel einen unspezifischen Einbruch mit deutlicher Temporeduktion erlitt, hat am Vortag mit 6.0 g Kohlenhydrate pro kg Körpermasse signifikant weniger Kohlenhydrate zu sich genommen, als die Gruppe ohne Einbruch (7.4 g/kg) und liegt damit deutlich unter den Empfehlungen von 7 – 10 g/kg. Die Gruppe mit unspezifischem Einbruch hat durchschnittlich auch weniger Kohlenhydrate und Flüssigkeit am Wettkampf selber zu sich genommen, allerdings sind hier die Unterschiede nicht signifikant (bei $p = 0.05$). Die Erfüllung mehrerer Ernährungsempfehlungen (Kohlenhydrate am Vortag, Kohlenhydrate und Flüssigkeit am Wettkampftag) wirkte sich additiv aus.

Fast alle Läufer und Läuferinnen glaubten, sich sehr kohlenhydratreich zu ernähren und ein Carboloadung zu betreiben, aber nur 42% erreichen am Vortag die Minimalwerte von 7 g Kohlenhydrate pro kg Körpermasse. Ob die Empfehlungen erreicht werden oder nicht, ist weder vom Ernährungsbewusstsein, noch von der Erfahrung oder der Leistungskategorie abhängig, sondern korreliert einzig mit der Menge konsumierter kohlenhydrathaltiger Getränke. Carboloadung bedeutet Essen über den Appetit hinaus, was deshalb am einfachsten mit kohlenhydrathaltigen Getränken zu erreichen ist.

Zudem werden von den Probanden Süssigkeiten (in Form von Getränken oder festen Lebensmitteln) zu wenig als gute Kohlenhydratquellen erkannt. Sie sind als Ergänzung zu komplexen Kohlenhydraten wie Teigwaren, Reis und Brot in der Wettkampfvorbereitung unerlässlich, um die geforderten Werte erreichen zu können.

Für Hobby-Athleten ist es sehr schwierig, die absolute Kohlenhydratmenge eines Tages abschätzen zu können. Zudem wird in der Praxis meistens immer noch die Empfehlung von 70 Prozent der Energie als Kohlenhydrate verwendet. Diese Empfehlung ist aber für die praktische Umsetzung nur bedingt geeignet und garantiert noch kein erfolgreiches Carboloadung. Als Hilfestellung wurde deshalb eine einfache, zweckmässige Liste der wichtigsten Lebensmittel mit Angabe der absoluten Kohlenhydratgehalte und der entsprechenden Empfehlung zusammengestellt.