

Carboloading

Glykogenspeicher auffüllen vor dem Wettkampf

Was ist Carboloading?

Bei Ausdauersportarten mit Wettkämpfen von mehr als einer Stunde Dauer hat das Aufladen der Kohlenhydratspeicher in den Muskeln und der Leber eine grosse Bedeutung, denn gefüllte oder "überfüllte" Speicher ermöglichen längere und intensivere Ausdauerbelastungen.

Was bringt Carboloading?

Es wird geschätzt, dass bei Ausdauerleistungen über 90 Minuten die Leistung um 2–3% verbessert werden kann. Der Grund für die Leistungssteigerung liegt in der Herausögerung des Zeitpunktes, in welchem die Glykogenspeicher zur Neige gehen und die Muskeln deshalb verstärkt auf Fettverbrennung umschalten müssen. Dieser gefürchtete Moment (bekannt als Hammermann bei km 30) hat eine schlagartige Temporeduktion von rund 10% zur Folge und trifft gemäss einer Marathonstudie rund 25% der Läufer und Läuferinnen.

Quelle: lauffipps.ch

Wie fülle ich meine Speicher?

Ernähre dich während **1-4 Tagen vor dem Wettkampf** äusserst kohlenhydratreich. Empfohlen werden 7-10g Kohlenhydrate pro kg Körpergewicht. Dies ist allerdings kaum zu schaffen – wären das doch ganze 7-10 Teller Spaghetti pro Tag. Dennoch gilt: Kohlenhydrate so hoch halten wie möglich. **Dazu viel Wasser trinken!** Gut geeignete Lebensmittel sind:

- Teigwaren / Reis / Brot
- Müsli
- Farmerrigel
- Süssgetränke
- Konfi / Honig
- Biberli / Basler Leckerli
- Birnweggen / Willisauer Ringli
- Fruchtjoghurt / Fruchtquark
- Dörrfrüchte
- Datteln
- Bananen

Kontrolle

Jedes Gramm Glykogen wird mit 2 bis 3 g Wasser eingelagert. Eine kurzfristige Gewichtszunahme von 1 bis 2 kg bestätigt demnach den Erfolg des Carboloadings.