

Ernährung NACH dem Training

Ernährung – Energie- & Gewichtsmanagement



Erfahrene Sportler wissen: die Steigerung des Fitnessgrades stellt sich nicht während des Trainings sondern während der Regeneration ein. Durch ein gezieltes Ernährungsmanagement nicht nur vor und während sondern auch und insbesondere NACH dem Training lässt sich der Anlauf des Regenerationsprozesses im Körper effizienter gestalten und fördern.

Auch Du hast die Möglichkeit dazu, wenn Du folgende Empfehlungen berücksichtigst:

1. Das Zeitfenster

In den 15 bis 45 min unmittelbar nach dem Training wartet Deine Muskulatur auf Kraftstoff, um Reparaturvorgänge zeiteffizient einleiten zu können. Deshalb sollte direkt im Anschluss an das Training ein Regenerations-Snack verzehrt werden. Ansonsten wird sich der Reparaturprozess um längere Zeit verzögern.

2. Art des Regenerations-Snacks

Er muss leicht verdaulich sein, denn die Muskeln müssen mit Blut versorgt werden, das ihnen schnellstmöglich die benötigten Nährstoffe liefert. Je länger der Verdauungsprozess dauert und je mehr das Blut mit der Verdauung fester Nahrung beschäftigt ist, desto weniger bzw. später werden die Muskeln damit versorgt. Ergo: noch besser geeignet als jeder kohlehydrathaltige Feststoff-Snack sind Shakes, Smoothies oder Fruchtsäfte mit hohem „Glykämischen Index“ („Glyx“).



Der Glyx ist ein Maß zur Bestimmung der Wirkung eines kohlenhydrathaltigen Lebensmittels auf den Blutzuckerspiegel. Die Referenz ist Traubenzucker.

$$\text{Glyx } X = \frac{\text{Blutzuckerspiegel } X}{\text{Blutzuckerspiegel Traubenzucker}}$$

- Hoher Glyx = 75-100: geht schnell ins Blut (**der Bereich für Deine Regenerations-Mahlzeit**).
- Niedriger Glyx = < 55: geht langsam ins Blut (Basisernährung).

Am einfachsten und schnellsten geht das also mit einem Smoothie oder ½ Liter Fruchtsaft.

Der darin enthaltene Fruchtzucker „schießt“ gewissermaßen sofort ins Blut.

Im Falle von großem Durst sei Dir empfohlen, dem Smoothie den Fruchtsaft vorzuziehen, den Du am besten schon vor dem Training zur Hälfte mit Mineralwasser fertig gemixt bereitstellst. Wenn Du ihn dann innerhalb der

ersten 15 Minuten nach dem Training im Magen hast, dann hast Du Deine

Kohlenhydratspeicher sehr viel schneller und effizienter wieder aufgefüllt als mit jeder anderen Methode und damit beste Voraussetzung für Deine effektive Regeneration geschaffen. Hiernach kannst Du Dich guten Gewissens dem Schlaf, der Sauna, der Massage und/oder der Entspannung ausliefern.

Anmerkung: Nichts gegen die Industrieprodukte zu diesem Thema.

Aber bevor Du sie teuer einkaufst, sei Dir geraten, erst einmal das o.g. Verfahren zu praktizieren, seine Wirkung zu bewerten und es hiernach als Vergleichsbasis zu nutzen.

3. Menge und Zusammensetzung des Regenerations-Snacks

Konsumiere 1,5 Gramm Kohlenhydrate pro kg Deines Körpergewichts und beziehe Proteine mit ein, in einem Verhältnis von 4:1 oder 5:1 (Kohlenhydrate : Protein).

Die Kohlenhydrate sollten sowohl aus solchen mit einem hohen GLYX, wie z. B. Glucose oder Trockenfrüchte wie z.B. Datteln, als aus solchen mit niedrigen GLYX (werden nur langsam aufgeschlossen und ins Blut gegeben) bestehen.

Auch Fette sollten enthalten sein – etwa halb so viele gesunde Fette wie Proteine.

4. Flüssigkeitsausgleich

Es empfiehlt sich, über einen längeren Zeitraum hinweg, vor und nach dem Training auf die Waage zu steigen, um den jeweiligen Flüssigkeitsverlust einer Trainingseinheit während der dabei geltenden Umweltbedingungen zu quantifizieren und ein Gefühl dafür zu bekommen. Diesen Flüssigkeitsverlust solltest Du umgehend wieder ausgleichen – am besten via der o.g. Methode (s. 2. Art der Mahlzeit).

Hieraus kannst Du dann eine „Trinken-Nach-Trainingsroutine“ entwickeln.

Unabhängig davon zeigt Dir die Farbe Deines Urins zu jeder Zeit Deinen inneren Flüssigkeitspegelstand an:

- Trüber, dunkler Urin: Es besteht ein Flüssigkeitsdefizit und die Notwendigkeit, zu trinken.
- Klar, heller Urin: Du bist mit Deinem Flüssigkeitshaushalt im grünen Bereich.

5. Elektrolyte-Ausgleich

Auch wenn das hoffentlich bereits vor dem Training geschehen ist, solltest Du Dir zur Unterstützung Deiner Regeneration auch danach noch einmal Elektrolyte zuführen.

Als gute Elektrolyt-Quellen eignen sich:

- Obst.
- Eine Prise Meersalz.
- Hydratationstabletten (z.B. von Noon).
- Rot-Algen-Flocken

Gibt's im Bio-Laden. Du kannst sie sehr gut in Deiner Küche einsetzen! Einfach über Salate streuen und somit mit Mineralstoffen und Vitaminen versorgt sein. Auch Kinder mögen die zarten Flocken gern. Algen sind in der Lage Sonnenlicht, Kohlendioxid und Wasser in Sauerstoff und andere wichtige Nährstoffe umzuwandeln. Diese Mineralstofflieferanten versorgen Dich mit Jod, Folsäure, Vitamin B 12, Eisen, Zink und vielem mehr.

- Ggf. Magnesium (hilft gegen nächtliche Beinkrämpfe).
- Dem zZ angesagten Hype in Sachen Kokoswasser (nicht Kokosmilch!) kann ich mich aus den Erkenntnissen eigener Erfahrung heraus nicht anschließen.

6. Muskeln ausheilen

1 - 2 Stunden nach dem Training solltest Du noch etwas essen - etwas, dass vor allem aus Proteinen besteht. Das sind die besten Baumeister, um Deine strapazierten Muskeln wieder auszuheilen und bereit zu machen, für die nächste Trainingseinheit.

Eine besonders hochwertige Kombi bereitest Du Dir durch Kartoffeln + Ei + Quark.

Das Eiweiß der leicht verdaulichen Kartoffeln ist so hochwertig, dass es in Kombination mit Milchprodukten oder Eiern den Wert von Fleisch bei weitem übersteigt. Die Mischung verschiedener Ballaststoffe macht sie noch attraktiver. Sie liefert keine Risikostoffe wie Cholesterin oder Purine, dafür aber umso mehr Vitamin C, ansehnliche Mengen von B-Vitaminen und Kalium. Das Eiweiß vom Ei ist eines der hochwertigsten seiner Art überhaupt.

JETZT NACHFRAGEN



0173/3852571 oder 08231/4018663



laufinstinkt@online.de



Ich bin Burkhard Boenigk, Lauftherapeut (DLZ)[®], Trainer (BLSV)[®], Instructor (GNFA)[®] und Inhaber von „Laufinstinkt+ Schwaben Augsburg[®]“, einem gesundheitsorientierten Zentrum für wettbewerbsfreies Bewegungs- und Ausdauertraining, Ernährungs-Coaching und Entspannungstechniken. Mein Berufsverband ist der Verband der Dt. Lauftherapeuten (VDL)[®].



www.laufinstinkt.de