

Wann Kohlenhydrate zuführen?

- Kohlenhydrate brauchen genügend Flüssigkeit.
Nur wenn genügend Körperwasser zur Verfügung steht, können Kohlenhydrate in Muskulatur und Leber eingelagert werden.
- Viele Sportler können die optimalen Füllungsgrade ihrer Kohlenhydratspeicher nicht erreichen, weil sie zu wenig trinken.
- Bei Belastungen unter 60 Min. reicht ‚Wasser‘ aus.
- Dauert die Belastungszeit jedoch länger als 60 Min., sollten Kohlenhydrate, Aminosäuren und Natrium in Getränken enthalten sein. Zudem sollten Getränke für unterwegs mitgenommen werden.