

Wann Kohlenhydrate zuführen?

- Softgetränke mit viel Glukose als Kohlenhydratquelle (wie Cola, Limonaden) sind vor dem Wettkampf nicht geeignet, da dadurch der Blutzuckerspiegel stark ansteigen kann. Als Reaktion darauf bildet der Körper viel Insulin, das den Fettstoffwechsel behindert.
- Unbedingt darauf achten, langkettige (Maltodextrin) und kurzkettige Kohlenhydrate (Glukose, Fruktose, Saccharose) zu supplementieren.
- Zu viel Zucker im Getränk passiert den Magen nicht zügig. Isotone oder hypotone Lösungen bevorzugen. Bei KH-Konzentrationen über 10% nimmt die Magenentleerungsrate relativ stark ab. (Nicht mehr als 80 g pro Liter)
- Verdünnter Apfel- oder Orangensaft:
Die organischen Fruchtsäuren behindern auch die Magenpassage. Zudem fehlen die Elektrolyte und Natrium.