

## KURZ ERKLÄRT

### **Mit Zucker ins Ziel: Warum der Körper beim Ausdauersport schnell verfügbare Kohlenhydrate braucht**

Beim Ausdauersport ist der Körper auf Kohlenhydrate angewiesen. Für Höchstleistungen dürfen es auch einmal Getränke sein, die eigentlich als ungesund gelten.

Adrian Ritter

04.12.2024, 05.30 Uhr ⌚ 3 min

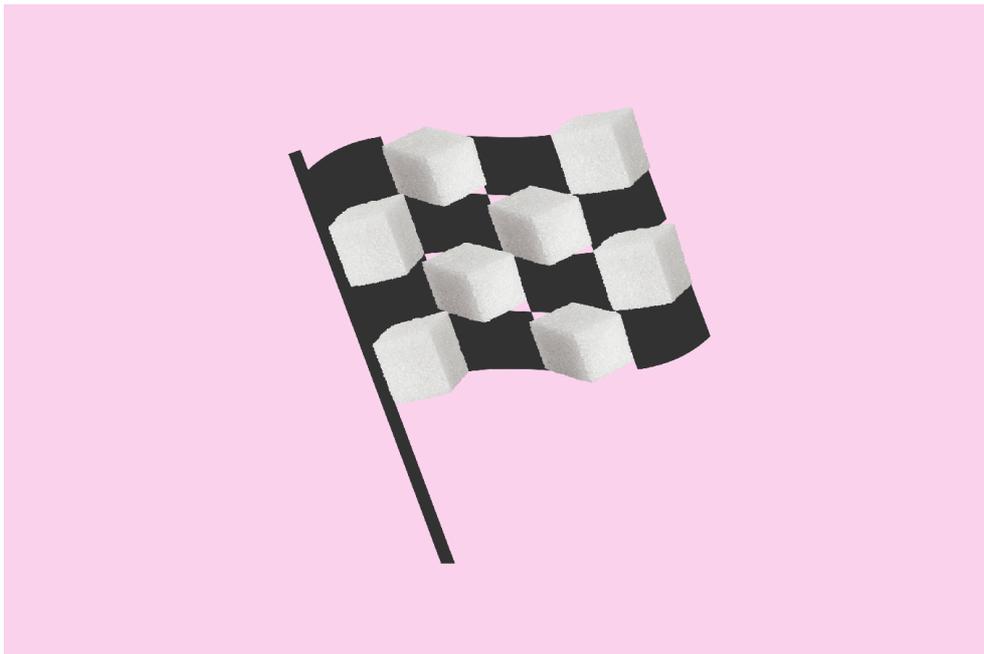


Illustration Simon Tanner / NZZ

**Leserfrage: Ich laufe Halbmarathons, schwimme und betreibe Krafttraining. Braucht mein Körper Kohlenhydrate wie Zucker, oder sollte ich darauf verzichten? Und schadet Alkohol nach dem Training der Regeneration?**

Den berühmten Teller Spaghetti vor dem Langstreckenlauf sieht man bei Sportlerinnen und Sportlern nicht von ungefähr. «Unser Körper ist insbesondere bei intensivem Ausdauersport auf Kohlenhydrate angewiesen. Es ist der einzige Nährstoff, den wir dafür schnell genug in Energie umwandeln können», sagt Karsten Köhler, Professor für Bewegung, Ernährung und Gesundheit an der Technischen Universität München.

---

### Wohl & Sein antwortet

In der Rubrik «Wohl & Sein antwortet» greifen wir Fragen aus der Leserschaft rund um Gesundheit und Ernährung auf. Schreiben Sie uns an [wohlundsein@nzz.ch](mailto:wohlundsein@nzz.ch).

---

Wer intensiv Sport treibt, sollte deshalb auf eine genügende Zufuhr von Kohlenhydraten achten. Für Unsportliche reichen gemäss Köhler täglich rund drei Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Bei sportlich Aktiven kann der Bedarf auf bis zu 12 Gramm steigen – wobei wir hier von intensivem Sport wie etwa einem Halbmarathon sprechen. Mehr Kohlenhydrate zu essen empfiehlt sich dabei sowohl an den Trainingstagen wie auch an den drei Tagen vor dem Lauf. Den Teller Pasta oder andere grössere Mahlzeiten sollte man allerdings spätestens zwei bis drei Stunden vor der sportlichen Höchstleistung zu sich nehmen.

Anschliessend empfiehlt Köhler nur noch bei Bedarf einen Snack und während der Anstrengung vorzugsweise kohlenhydratreiche Getränke. Denn beim Sport entleert sich der Magen langsamer. Füllen wir ihn zu stark, kann das zu Übelkeit führen. Ausserdem brauchen wir das Blut dann

primär für die Muskeln und sollten es nicht für die Verdauung abzweigen.

## Schnell ins Blut

Am schnellsten wirksam sind während des Trainings oder Wettkampfs Zuckerarten wie Glukose und Fruktose, wie sie in typischen Sportgetränken vorkommen. Wovon also sonst aus gesundheitlicher Sicht eher abgeraten wird, darf bei sportlichen Leistungen durchaus sein. Dies, weil während des Sports Zucker schneller verstoffwechselt wird. Er erhöht deshalb den Blutzucker weniger stark und wird auch nicht als Fettpolster eingelagert.

Die nötigen Kohlenhydrate vor dem Lauf als Vollkornnudeln zu sich zu nehmen, ist keine gute Idee. Denn dabei würde man gleichzeitig viele Ballaststoffe – auch eine Form von Kohlenhydraten – aufnehmen. Die Folge: Die Verdauung wird angeregt, weshalb zu einem ungünstigen Zeitpunkt mit Stuhlgang zu rechnen wäre. Ausserdem bestünde wiederum die Gefahr von Übelkeit.

Während der Anstrengung steht also das Trinken im Vordergrund. Nach dem Training oder Lauf dürfen die Spaghetti aber wieder auf den Tisch. Dies ist besonders dann sinnvoll, wenn die nächste sportliche Leistung schon bald ansteht und die Kohlenhydratspeicher rasch wieder gefüllt sein sollen. Ist die Erholungsphase länger, kann man sich auf sein Gefühl verlassen, wie sehr der Körper nach Kohlenhydraten verlangt.

---

## Newsletter «Wohl & Sein»

Vertiefen Sie Ihr Wissen über Ernährung, Gesundheit und Psychologie mit unserem Newsletter «Wohl & Sein», der jeden Donnerstag in Ihrem Posteingang landet.

Jetzt kostenlos anmelden

---

## Für Alltagssportler genügt die normale Ernährung

Was aber sollten Sportlerinnen und Sportler beachten, die nicht Halbmarathons laufen, sondern im üblichen Rahmen zweimal wöchentlich schwimmen oder eher gemütlich joggen gehen? «Wer dabei nicht mehr als eine Stunde Sport treibt, kann sich normal ernähren und muss nicht auf eine erhöhte Kohlenhydratzufuhr achten», sagt Karsten Köhler.

Eine spezielle Proteinzufuhr ist übrigens beim Ausdauersport nicht nötig – und für das Krafttraining auch nur dann, wenn man Muskelmasse nicht nur erhalten, sondern auch vergrössern will. «Dabei braucht es aber keine spezielle Kraftnahrung. Lebensmittel mit hohem Proteingehalt wie Hülsenfrüchte sowie Milch- und Sojaprodukte reichen aus», sagt Köhler.

## Alkohol wirkt störend

Und das Bier nach dem Joggen? Es enthält zwar auch einen geringen Anteil Kohlenhydrate, empfiehlt sich aber trotzdem nicht. Einerseits begünstigt Alkohol zahlreiche Krankheiten. Andererseits deuten Studien darauf hin, dass Alkoholkonsum nach dem Sport den Trainingseffekt und die körperliche

Erholung beeinträchtigen kann. Klar ist auch: Vor dem Sport und währenddessen sollte Alkohol tabu sein. Er erhöht die Verletzungsgefahr und stört die Durchblutung.

*Sie haben auch eine Frage rund um Ernährung und Gesundheit?  
Schreiben Sie uns an [wohlundsein@nzz.ch](mailto:wohlundsein@nzz.ch).*

## Passend zum Artikel



KURZ ERKLÄRT

**Wer mit Halskratzen und Schnupfen Sport treibt, riskiert Narben auf dem Herzmuskel**

31.01.2024 ⌚ 3 min



KURZ ERKLÄRT

**Ab dem 30. Lebensjahr verliert jeder Mensch Muskelmasse. Doch man kann den Schwund aufhalten – auch im höheren Alter**

10.07.2024 ⌚ 3 min



KURZ ERKLÄRT

**Mit Sport allein lässt sich kaum Gewicht verlieren. Worauf Abnehmwillige achten müssen**

08.05.2024 ⌚ 3 min



---

**Mehr von Adrian Ritter (ari)**