

My JogStyle rät: Kein Marathon ohne Kohlenhydrate

Die ersten großen Marathonveranstaltungen stehen vor der Tür und Hobbyläufer wie Profisportler stecken mitten in den Vorbereitungen für den großen Wettkampf. Ganze 42,195 km möchten absolviert werden – das ist Hochleistungssport. Neben einem intensiven Training ist es von großer Bedeutung, sich in der Zeit vor einem Marathon richtig zu ernähren. Der Körper ist während eines solchen Laufs extremen Bedingungen ausgesetzt und nicht jeder Läufer schafft es letztlich auch ins Ziel. Um die Strecke gut zu überstehen und vielleicht sogar eine persönliche Bestzeit zu erreichen, muss der Körper mit genügend Energie versorgt werden. Wer sich auf einen Marathon vorbereitet, wird daher immer wieder hören, er solle genügend Kohlenhydrate zu sich nehmen. My JogStyle erklärt, warum das so wichtig ist.

Kohlenhydrate sind nichts anderes als Energielieferanten. Sie bestehen aus einer Kette von einzelnen Bausteinen, wie zum Beispiel Glukose (Zucker). Das Muskelgewebe nimmt aus dem Blut verstärkt Glukose auf und verkettet sie zu dem wertvollen Glycogen. Einfachzucker wie Traubenzucker können vom Blut schnell aufgenommen werden und führen zu einer raschen Leistungssteigerung. Der Blutzuckerspiegel steigt an, fällt aber auch nach kurzer Zeit wieder ab, da Einfachzucker relativ schnell „verbraucht“ ist. Für einen Wettkampf ist es daher sinnvoll, komplexe Kohlenhydrate aufzunehmen, die aufgrund ihrer Verkettung langsam den Blutzuckerspiegel anheben und ihn für eine gewisse Zeit konstant halten.

Vor einem Marathon muss die Kohlenhydrataufnahme gesteigert werden, um den Körper auf die bevorstehende Belastung vorzubereiten und den Glycogenspeicher zu optimieren, da er der wichtigste Energiespeicher für kurzfristige Spitzenleistung ist. Je mehr Kohlenhydrate in Form von Glykogen gespeichert werden können, umso besser wirkt sich das auf die Leistungsfähigkeit aus.

So sollte die Zufuhr ungefähr 70 % der täglichen Nahrungsaufnahme ausmachen. Getreideprodukte, Kartoffeln, Nudeln, Brot und Gemüse liefern dem Körper die nötigen komplexen Kohlenhydrate. Spezielle Nahrungsergänzungsmittel eignen sich ebenfalls für eine

effektive Wettkampfvorbereitung. Auch während des Laufs ist es sinnvoll Kohlenhydrate in Form von Bananen oder Energie-Riegeln zu sich zu nehmen. So wird der Blutzuckerspiegel konstant aufrecht erhalten und der gefürchtete Leistungsknick kann verhindert werden. Um eine gesunde Regeneration zu gewährleisten, können die entleerten Glykogenspeicher in den ersten zwei Stunden nach dem Marathon am effektivsten wieder aufgefüllt werden.

Viele weitere wertvolle Tipps, die wichtigsten Laufveranstaltungen im Überblick sowie Wissenswertes rund um Ernährung und Gesundheit gibt es auf dem Online-Blog von Omron www.myjogstyle.de. JogStyle keeps you running!

Ihr Ansprechpartner bei produktspezifischen Rückfragen:

OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH

Marco Buhr

John-Deere-Str. 81a

68163 Mannheim

Tel: +49 (0)172 888 69 57

Email: marco_buhr@eu.omron.com

Veröffentlichung honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

Unternehmensprofil:

OMRON Healthcare wurde 1933 in Kyoto gegründet und ist heute führender Hersteller sensorischer Systeme und Technologien im Gesundheitsmarkt. Seit 35 Jahren hat sich das deutsche Tochterunternehmen OMRON Medizintechnik mit kontinuierlichen Innovationen erfolgreich etabliert. Spitzentechnologien, interpretiert für exakte Messtechnik bei einfacher, intuitiver Bedienung, machen Omron-Produkte dabei nicht nur für Profis, sondern auch für den allgemeinen Gebrauch zugänglich. Im Jahr 2009 erwirtschaftete das Unternehmen mit rund 4.000 Mitarbeitern weltweit einen Umsatz von 570 Milliarden Euro.