

KRAFTVOLLER AUFSCHLAG MIT DEN RICHTIGEN KOHLENHYDRATEN



Ein Tennismatch kann durchaus drei Stunden dauern. Drei Stunden, in denen der Körper von seinen Reserven leben muss, um die Leistung erbringen zu können. Diese Reserven müssen vor und während des Matches durch eine effektive Energieaufnahme gefüllt werden, idealerweise in Form von Kohlenhydraten.

Als Kohlenhydrate fasst man jegliche Zuckerarten zusammen. Einfach- und Zweifachzucker wie Glucose, Fructose oder Saccharose werden umgangssprachlich «Zucker» genannt. Zu den Zuckerarten zählen jedoch auch Mehrfachzucker wie die Stärke, welche in klassischen Grundnahrungsmitteln wie Brot, Pasta, Reis und Kartoffeln vorkommt.

Kohlenhydrate aus der Nahrung sind der wichtigste Energielieferant unseres Körpers. Rote Blutkörperchen, Nierenmark und Nervensystem sind auf Glucose angewiesen, um ihre lebensnotwendigen Funktionen wahrnehmen zu können. Zudem dienen Kohlenhydrate in unserem Körper als Bausteine für viele im Stoffwechsel aktive Substanzen. Etwa 50% der Energie, die wir

über die Nahrung aufnehmen, sollten deshalb über Kohlenhydrate gedeckt werden.

Speichern kann unser Körper Kohlenhydrate nur begrenzt. Dies geschieht im Muskel und in der Leber in Form des Mehrfachzuckers Glykogen. Gefüllte Glykogenspeicher sind für viele Sportarten von tragender Bedeutung. Denn nur mit ausreichend gefüllten Spei-



chern sind intensive körperliche Aktivitäten von kurzer bis mittlerer Dauer möglich. Die Glykogenspeicher halten je nach Intensität bis zu ein paar Stunden. Gerade auf dem Tenniscourt bei längeren Matches werden Kohlenhydrate aus den Glykogenspeichern benötigt und können einen leistungslimitierenden Faktor darstellen. Sind die Glykogenspeicher leer, nimmt die Leistung ab. Unsere Muskeln können auch Fette als Energielieferanten verwenden, diese ermöglichen jedoch keine explosiven und schnellen Reaktionen. Damit man mit optimal gefüllten Glykogenspeichern auf den Tennisplatz gehen kann, ist eine regelmässige Zufuhr von Kohlenhydraten wichtig. Wir empfehlen deshalb SportlerInnen, zu jeder Hauptmahlzeit genügend grosse und der Leistung angepasste Stärkebeilagen einzubauen, beispielsweise in Form von Pasta, Kartoffeln oder Reis. Im Vorfeld eines Turniers eignen sich neben diesen Grundnahrungsmitteln auch fettarme Süssigkeiten (z.B. Läckkerli, Biberli) oder Sportgetränke, welche schnell verfügbare Kohlenhyd-

rate liefern und den Magen-Darm-Trakt nicht unnötig belasten. Dauert die Belastung länger als eine Stunde, ist es sinnvoll, dem Körper auch währenddessen Kohlenhydrate zuzuführen. Oft ist dies am einfachsten in Form eines Sportgetränkes machbar. Aber auch reife Bananen oder Kohlenhydratriegel können in einer kurzen Pause als Energielieferanten dienen. Sind intensive sportliche Leistungen geplant, egal ob Training oder Wettkampf, führt beim Optimieren der Leis-

tung kein Weg an einer guten Zufuhr an Kohlenhydraten vorbei. Ein tägliches Wiederauffüllen der Glykogenspeicher ist eine wichtige Voraussetzung für das Erbringen regelmässiger intensiver sportlicher Leistungen.



CÉLINE MATTER, BSC
Ernährungsberaterin SVDE
CAS in Sporternährung



MERIAN SANTÉ

*Physio, Ernährung
und Training*

Merian Santé
Full-Service für Ihre Gesundheit

Thannerstrasse 47
4054 Basel

Telefon +41 61 544 0607
E-Mail info@meriansante.ch



MERIAN SANTÉ
*Physio, Ernährung
und Training*



ORTHO-NOTFALL
Merian Iselin Klinik
7 Tage von 8-22 Uhr



PREMIUM GOLD
Merian Iselin Klinik