Essen und Trinken

beim Training und fürs Rennen



*Im Alltag ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung angesagt. Das weiß man heute! Für Mountainbike Sportler stellt sie eine wesentliche Voraussetzung für die Leistungsfähigkeit dar. Richtig Essen und Trinken will aber gelernt sein und bei vielen Mountainbike Rennen und anderen Events sieht man leider noch immer eklatante Fehler.*

*Ich sage euch, worauf ihr achten solltet.*

*Gesunde Ernährung im Alltag ist eine wichtige Voraussetzung für optimale sportliche Leistungsfähigkeit im Mountainbiking.*

*Stimmt, wenn irgend möglich, die Mahlzeiten im Tagesverlauf auf euer Mountainbike Training ab.*

*Bike Profis machen das sowieso!*

Mehrere kleine Mahlzeiten sind besser

als drei große.

Wenn ihr zwischendurch etwas essen wollt, also einen kleinen SNACK, ***verzichtet auf den Schokoriegel*** und nehmt stattdessen Obst, Obstkuchen oder auch ein Joghurt zu euch.

Vor dem Mountainbike Training

Unmittelbar vor, während und nach dem Training sollte ein Mountainbike Sportler anders essen.

Die letzte leichte und kohlehydratreiche Mahlzeit sollte spätestens 2 Stunden vorher eingenommen werden.

Findet selbst heraus, was euch am besten zusagt!

***Vermeidet aber auf jeden Fall fette und ballaststoffreiche Lebensmittel.***

1. Während normalerweise Vollkornprodukte wertvoller sind, belasten diese vor einem Mountainbike Training oder Rennen die Verdauung unnötig.
2. Trinkt ausreichend, aber nicht zu viel unmittelbar vor Training oder Rennen.
3. Wenn es warm ist, solltet ihr immer gut hydriert in euer Mountainbike Training und vor allem ins Rennen gehen.



Carbo-Loading im Mountainbiking

Vor einem Mountainbike Rennen ist in den letzten Tagen das maximale Auffüllen der Kohlehydratspeicher angesagt. Hierzu gibt es mittlerweile einige moderne Varianten, die ihrerseits ein Buch füllen würden und einen hypergenauen Plan erfordern.

***Ich halte die gute alte Nudel- Reis- oder Kartoffelparty am Tag vor dem Rennen für die beste und schmackhafteste Methode.***

Die Glykogen Depots werden dabei noch einmal richtig gefüllt.

1. Vermeidet aber fette Saucen und Beilagen!
2. Nehmt bitte Hartweizengrießnudeln und keine Eiernudeln und kocht eine Tomatensauce immer mit Kräutern.
3. Trinkt dazu reichlich, die Glykogen Depots werden mit Wasser gespeichert.
4. Unmittelbar vor dem Mountainbike Rennen sollte euer Frühstück aus einem guten BIO Müsli bestehen.

Während dem Mountainbike Training

oder Rennen

***"Essen bevor der Hunger kommt und trinken, bevor der Durst kommt!"***

Dieser Satz sagt eigentlich alles aus!

Wichtig ist, dass ihr während einer langen und harten Trainingsfahrt auf dem Mountainbike oder während eines Bike Rennens ausreichend esst.

**Wichtig zu wissen!**

*Bei einem vierstündigen Bike Marathon verbrennt ein Mountainbike Sportler um die* ***2500 bis 4000 Kalorien****. Auch ein absolut top-trainierter Körper kann nicht mehr als* ***1500 bis 2000 Kalorien speichern****. Deswegen solltet ihr euren Körper auf solchen Strecken zusätzlich versorgen, damit euch nicht buchstäblich „der Sprit ausgeht“. In solch einem Fall fällt der Blutzuckerspiegel rapide und es kommt zum gefürchteten „Hungerast.“*



**Wichtig zu beachten**

1. Dieser Zustand äußert sich in plötzlichem Leistungsabfall, Benommenheit, Kopfschmerzen und manchmal sogar Halluzinationen.
2. Sollte euch einmal der Hungerast erwischen, esst bitte sofort Einfachzucker, der schnell ins Blut geht und dann anschließend einen Energieriegel oder frisches Obst.
3. Beginnt also immer rechtzeitig, etwas zu essen und zu trinken.
4. Früher gab es zig Rezepte irgendwelcher Trinkmischungen.
5. Das ist heute nicht mehr nötig, denn es gibt zum Glück sehr gute Sportnahrungskonzentrate für Mountainbike Sportler, die man in flüssiger oder fester Form zu sich nehmen kann.

Nach dem Mountainbike Training oder Rennen

***Kohlehydratdrink für schnelle Energie***

Nach einem erschöpfenden Training oder Rennen auf dem Mountainbike solltet ihr zuerst den Flüssigkeitsverlust und die damit verloren gegangenen Mineralstoffe ausgleichen.

Das erledigt ihr am besten mit einem speziellen Fertigdrink, der genau für diese Phase nach der Belastung konzipiert wurde.

Als nächstes sollten die mittlerweile geleerten Kohlehydratspeicher wieder aufgefüllt werden.

Nach einer großen Anstrengung hat man normalerweise keinen großen Hunger.

Nehmt deshalb leichtverdauliche Speisen zu euch oder trinkt leichtverdauliche Kohlehydrate.

Auch dafür gibt es mittlerweile gute Fertig-Drinks, die ich wärmstens empfehlen kann.

Die Zeit nach dem Mountainbike Training oder Rennen ist auch die Phase, in der ihr eurem Körper verstärkt Eiweiß zuführen solltet.

Nur so ermöglicht ihr ihm, dass er sich an die Belastungen des Mountainbike Trainings oder Wettkampfs anpassen kann.

Wenn ihr z.B. abends trainiert, dann sollten eure Mahlzeiten in den Folgestunden eiweißhaltig sein.

***Ein "leckeres" Steak mit Salat wäre da nicht übel, oder?***

**

***Mein Tipp: Energy-Drinks***

*Für mehr Leistung zwischendurch.*

*Kohlenhydrate sind zusammen mit den Proteinen einer der wichtigsten Bestandteile unserer Nahrung. Komprimierte Energie in flüssiger Form, angereichert mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Gibt Energie vor, während und nach Training und Rennen.*

**Carbo-Loading:**

*So funktioniert die Energiespritze für Mountain Biker*

*Es gibt Reis, Baby!*

*Mit Carbo-Loading die Energietanks vollladen.*

*Wer im Wettkampf fit sein will, muss nicht nur Berge fahren, sondern auch Berge von Kohlenhydraten essen.*

Für viele Mountain Bike Sportler ist die Pasta-Party am Vorabend des Wettkampfs die erste Adresse zum Aufladen der Kohlenhydratspeicher.

Wer jedoch erst dort zu hamstern beginnt, kann seine Energietanks nicht mehr komplett auffüllen. „Weder Zeitpunkt noch Gericht sind optimal gewählt, um die Speicher vollzuladen und so im Rennen die maximale Leistung abrufen zu können“.

***Anstatt verkochter Nudeln aus der Großküche***

 ***empfehle ich:***

***Kartoffeln oder Reis „Reis ist ein Naturprodukt, lässt sich je nach Gusto süß oder salzig zubereiten und enthält viel mehr Kohlenhydrate als Nudeln.“***

***Denn um die Mast an Kohlenhydraten geht es schließlich beim Carbo-Loading.***

„Wer früh genug anfängt, die Speicher zu trainieren, kann bis zu 45 Prozent mehr Kohlenhydrate einlagern“.

Dieses Superkompensationsprinzip greift aber nur, wenn die Glykogen Tanks in Muskulatur und Leber durch intensives Training erst entleert und danach gezielt wieder gefüllt werden.

In den ersten Tagen dieser besonderen Sportler-Diät ist es besonders wichtig, wenig Kohlenhydrate, dafür aber mehr Eiweiß und Fett (gute Fette, z.B. Avocados) zu essen.

In den folgenden Tagen bis zum Rennen werden die Speicher dann mit kohlenhydratreicher Kost wieder aufgeladen.

Bei einem Sportler, der seine Reserven optimal gefüllt hat, stehen dem Körper 600 Gramm Kohlenhydrate zur Verfügung.

Reichlich Treibstoff, der im Wettkampf für Energie sorgt! Andere Methoden sind weniger radikal und trotzdem effektiv.

***Für alle Carbo-Loading-Strategien aber gilt:***

***Viel trinken!***

***„Um die Kohlenhydrate speichern zu können, muss der Körper über genügend Flüssigkeit verfügen“.***

***Deshalb 2 bis 3 Liter – am besten Saftschorle – sollten es pro Tag schon sein.***

***Dann sind alle Tanks und Speicher optimal aufgefüllt.***

******