

## **Carboloading:**

Zweifelsohne leisten Kohlenhydrate für Sportler einen wichtigen Beitrag zur Entfaltung Ihrer optimalen Leistungsfähigkeit. Häufig reicht es aber schon aus, Kohlenhydrate über einen bestimmten Zeitraum zu verzehren. Zu diesem Zweck kommen verschiedene Methoden der Kohlenhydratladung (Carboloading) zum Einsatz. Eine kurzfristige Strategie, die zur Erhöhung der Glykogenspeicher in Muskel und Leber führt, ist die Saltin-Methode, mit der ich jährlich erfolgreich die Vorbereitungsphase meines Marathons bestreite.

## **Mein Weg zum schnellen Marathon.**

Am Anfang meiner Marathonkarriere ernährte ich mich eine Woche vorher sehr kohlenhydratreich. Ich dachte, als Läuferin benötige ich eben meine tägliche Portion Nudeln & Co. 500 Gramm Nudeln über den Tag verteilt waren überhaupt kein Problem für mich! Der erste Marathon kam, und es war ein unglaublich schönes Erlebnis. Locker und mit einem Lächeln im Gesicht erreichte ich nach 4 Stunden und 12 Minuten das Ziel. Die ständige Befürchtung, ich könnte unterzuckern, veranlasste mich an die 2 Liter Saftschorle zu trinken und 3-4 Kohlenhydratgelees zu mir zu nehmen. So gerne wie ich esse, aber während des Laufens macht das keinen Spaß!

Also lag es nahe eine Methode zu finden, die die Glykogenspeicher vergrößert, so dass man während der Belastung wenig trinken und essen muss!

Als Prof. Braumann, Sportmediziner in Hamburg, über Saltin, eine spezielle Form der Kohlenhydrataufladung, referierte, wurde ich neugierig und beschloss die Methode auszuprobieren. Als Pretest-Lauf war der Kiel-Marathon im Februar vorgesehen.

Eine Woche vor dem Marathon absolvierte ich eine Trainingseinheit über 20 Kilometer, um die Kohlenhydratspeicher deutlich zu reduzieren. Als Regenerationskost gab es dann allerdings keine Kohlenhydrate, sondern reichlich Protein in Form von Eiern, kombiniert mit Gemüse oder Pilzen. An den drei darauf folgenden Tagen gab es Fleisch und Fisch mit Salat oder Gemüse. Manche beschreiben, dass diese kohlenhydratarmen Tage oftmals mit schlechter Laune und Müdigkeit einhergehen und die Ernährungsumstellung auf Magen und Darm schlagen kann. Doch mir ging es bestens! Drei Tage vor dem Marathon folgte abschließend ein Tempotraining, um den Kohlenhydratspeicher komplett zu entleeren. Ab Donnerstag wurden die Speicher dann wieder gefüllt. Es gab reichlich Kohlenhydratquellen wie zum Beispiel Brot, Honig, Müslistangen, Äpfel, Laugenbrötchen oder eine große Portion Reis, Kartoffel oder Nudeln. Ich nahm während der Kohlenhydratphase 2 Kilo zu. Das war ein gutes Zeichen, denn mit Glykogen lagert man Wasser in der Muskulatur ein und das sieht man auf der Waage und fühlt es in den Beinen. Den Marathon lief ich ohne Probleme und ohne Marathontraining in Bestzeit und das, obwohl ich

währenddessen nur einen Becher Wasser und zwei Stückchen Banane zu mir genommen hatte. 8 Wochen später lief ich dann den eigentlichen Marathon, eine Woche davor aß ich nach Saltin und knackte noch mal meine Zeit. Seitdem bin ich eine große Anhängerin von Carboloadung.

### **Saltin-Essensplan!**

In den letzten sieben Tagen vor einem Wettkampf kann ein nach dieser Methode zusammengestellter Ernährungsplan wie folgt aussehen - gilt für eine(n) 75 Kilogramm schwere(n) Athleten oder Athletin:

#### **Sonntag**

Letztes intensives Training circa 20 Kilometer.

- Nach dem Training: wenig Kohlenhydrate, viele Mikronährstoffe (Vitamine und Mineralstoffe), Eiweiß und Fett
- 1 Brötchen mit Wurst, Käse sowie Eier, dazu gibt es nach Belieben Möhren, Kohlrabi, Salat, Tomaten etc.
- Abends: Gemüse mit Fleisch oder Fisch, zum Beispiel Möhrentagliatelle mit Bolognesesauce

#### **Montag bis Mittwoch**

Montag: Ruhetag, Dienstag: 60 Minuten lockeres Laufen, Mittwoch: Intervalltraining.

Für eine ausgewogene Kalorienbilanz sollten Sie täglich Folgendes essen:

- 3 Eier, 100 g Schnittkäse ab 45 % Fett i. Tr.
- 200 g Steak mager, 150 g Fleischwurst, fettarmen Aufschnitt oder Würstchen, 100 g Oliven beziehungsweise Avocado
- 100 g Nüsse oder Kürbiskerne, 150 g Thunfisch

Der Zeitpunkt beziehungsweise die Kombination ist egal.

- Frühstück: 2 Eier mit Kräutersalz und Tomaten, Gurken, Paprika etc.
- Zwischenmahlzeit: 150 g Fleischwurst beziehungsweise Wiener Würstchen und 1 EL Mayonnaise
- Mittagessen: 1 großer Salat mit 150 g Thunfisch (oder fettarmen Speck), 100 g Käse, 100 g Oliven oder Avocado mit 2 EL Essig-Öl-Dressing
- Zwischenmahlzeit: 1 Ei, Möhren et. nach Belieben
- Abendessen: 200 g Steak, 1 Scheibe Brot, 300 g Gemüse mit 2 EL Öl
- Zum Knabbern: 100 g Nüsse oder Kerne (zum Beispiel Sonnenblumenkerne)

## Donnerstag

Circa 500 Gramm Kohlenhydrate oder 6,7 Gramm Kohlenhydrate pro Kilogramm Körpergewicht, kein Training.

- 5 Brötchen/Laugen, Vollkornbrötchen, 200 g rohe Nudeln/Reis (400 bis 500 g gekocht), 100 g Reiswaffeln mit Schokoüberzug oder Schaumküsse
- 2 Stücke Obst, 1 l Malzbier und Fruchtsäfte
- Morgens: 2 Brötchen mit 1 Scheibe fettarmem Belag
- Zwischenmahlzeit: 1 Laugenbrötchen, 1 Banane und 1 Möhre
- Mittagessen: 2 Teller beziehungsweise 1 großer Teller Nudeln mit Tomatensauce und 1 kleiner Salat
- Zwischenmahlzeit: 100 g Schokopuffreis und 1 Banane
- Abends: 3 Brötchen mit 3 Scheiben fettarmem Aufschnitt, zum Beispiel gekochtem oder rohem Schinken, dazu frisches Gemüse, 1 l Malzbier

## Freitag

Circa 580 Gramm Kohlenhydrate oder 7,7 Gramm Kohlenhydrate pro kg Körpergewicht

- 5 Brötchen/Laugen, Vollkornbrötchen, 200 g rohe Nudeln oder Reis (400 bis 500 g gekocht), 100 g Reiswaffeln mit Schokoüberzug oder Schokolade und 100 g Salzstangen, 2 Stücke Obst, 1 l Malzbier oder Fruchtsäfte
- Morgens: 2 Brötchen mit 1 Scheibe fettarmem Belag
- Zwischenmahlzeit: 1 Laugenbrötchen, 1 Banane und 1 Möhre
- Mittagessen: 2 Teller beziehungsweise 1 großer Teller Nudeln mit Tomatensauce und 1 kleiner Salat
- Zwischenmahlzeit: 100 g Reiswaffeln mit Schokoüberzug und 1 Banane beziehungsweise Apfel
- Abends: 3 Brötchen mit 1 bis 2 Scheiben fettarmer Wurst, zum Beispiel gekochter oder roher Schinken dazu frisches Gemüse, 1 l Malzbier oder Fruchtsäfte
- Spätmahlzeit: 100 g Salzstangen