

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind die bevorzugte Energiequelle für körperliche und geistige Leistungen. Im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung, die auch für Freizeitsportler gilt, sollte die tägliche Energiezufuhr zu 50 Prozent aus Kohlenhydraten erfolgen. Die Energiebereitstellung aus Kohlenhydraten erfolgt schnell und erlaubt höhere Belastungsintensitäten.

Kohlenhydrate werden in der Muskulatur in Form von Glykogen gespeichert. Um einen ausreichenden Speicher zu gewährleisten, ist es empfehlenswert, bei jeder Mahlzeit kohlenhydrathaltige Lebensmittel einzuplanen wie z.B.

- Vollkornprodukte in Form von Cerealien, Nudeln, Reis oder Brot
- Hülsenfrüchte
- Obst und Gemüse
- Kartoffeln



Je nach Belastung sorgt deren Zufuhr für 60 - 90 Minuten ausdauernde Energie und verhindert, dass vermehrt Glucose aus dem Blut zur Energiegewinnung herangezogen wird und es so zu einer „Unterzuckerung“ kommen kann.

