

## Nach dem Ausdauertraining – Essen oder Fasten?

### **Egal ob Sie abnehmen oder die Form steigern wollen – nach dem Training braucht Ihr Körper Kalorien und Nährstoffe!**

Viele Trainierende unterdrücken nach dem Ausdauertraining ihr Hungergefühl: Sie stürmen nicht den Kühlschrank, sondern fasten geschlagene zwei Stunden. Die Theorie: Wer direkt nach der Belastung keine Kohlenhydrate zu sich nimmt, verbrennt mehr Fett – und nimmt so schneller ab. **Weg mit diesem Fitnessmythos!**

Denn egal ob Sie laufen oder Rad fahren um abzunehmen, oder trainieren, um Ihre Leistung zu steigern – nach dem Training sollten Sie die entleerten Energiespeicher in jedem Fall wieder auffüllen.

### **1. Fasten fürs Fatburning? Nein!**

„Fasten klingt zunächst nach einer guten Idee“, sagt Experte Prof. Kuno Hottenrott. „Sind die Kohlenhydratreserven durch das Training erschöpft, regt das Fasten auch den Fettstoffwechsel an. Allerdings auf Kosten der Regenerationszeit.“ Denn nach dem Training läuft die sogenannte Glukoneogenese. Das heisst: Der Körper bildet Glykogen, um die entleerten Energiedepots der Muskulatur aufzufüllen – und dazu braucht er neue Nahrungsenergie. Die nötigen Kohlenhydrate kann der Körper am besten unmittelbar nach dem Training einlagern, bereits nach zwei Stunden sinkt die Aufnahme. Essen Sie also nichts, bleiben die Speicher leer, und die Regeneration verzögert sich. Schlimmer noch: Der Körper greift auf die eigenen Reserven zurück, aber nicht nur auf die Fette, sondern bedient sich aus dem Proteinpool, baut also Muskel ab.

Auch wenn bei der Glukoneogenese Energie verbraucht wird, überschätzen viele Freizeitsportler zudem die Höhe dieses Nachbrenneffektes. „Selbst nach intensiven Belastungen sind dies maximal 300 Kalorien in den ersten zwei Stunden“, sagt Prof. Hottenrott. „Entscheidend für das Abnehmen ist aber nicht der Nachbrenneffekt, sondern eine negative Energiebilanz. „Ganz einfach: Sie verbrauchen dafür mehr Energie, als Sie zu sich nehmen – über längere Zeit. „Wollen Sie abnehmen, passen Sie lieber in den zwei Stunden vor und während des Trainings die Ernährung an und vermeiden Sie in diesen Phasen Kohlenhydrate“, rät Professor Hottenrott. Sein Tipp: „Fahren Sie am Abend den Kohlenhydratanteil runter und nehmen Sie stattdessen mehr Eiweiss zu sich.“

### **2. Klug essen für die Topform**

„Viele Sportler beginnen ihr Training mit vollem Bauch und fasten danach. Sinnvoller ist es genau umgekehrt“, sagt der Experte Prof. Hottenrott. Dies gilt insbesondere bei der Vorbereitung auf einen Wettkampf. „Dann ist High-Carb-Training empfehlenswert, bei dem der Körper stets ausreichend Kohlenhydrate zur Verfügung hat, um nicht in ein Leistungsloch zu fallen“, so Hottenrott. Im Rennen gilt es auszunutzen, dass der Körper mit Fructose in der richtigen Zusammensetzung deutlich mehr Kohlenhydrate aufnehmen kann als bisher vermutet – nämlich 80 bis 90 Gramm pro Stunde (Kombination von Glukose und Fruktose im Verhältnis 2:1). Als Snack nach dem Training eignen sich vor allem Nahrungsmittel mit hohem glykämischen Index (z.B. Cornflakes, gekochte Karotten und Rosinen). Optimal ist dabei die Kombination mit Proteinen, die der Organismus ebenfalls benötigt, um durch das Training zerstörte Muskelstrukturen wiederherzustellen. **Der Effekt:** Durch die Kohlenhydrate steigt der Blutzuckerspiegel, da es zu einer Insulinausschüttung kommt. Dieses Insulin wiederum öffnet sozusagen die Zellen für die im Eiweiss enthaltenen Aminosäuren – und beschleunigt dadurch die Produktion von Körperproteinen.