

Tobias Müller

Wer die Tour de France, Langlaufrennen und Marathons verfolgt oder selber ambitioniert Ausdauersport betreibt, kommt an einem Thema gerade nicht vorbei: Kohlenhydrate. Die besten Athletinnen und Athleten der Welt konsumieren im Training und in Wettkämpfen eine grosse Menge an Zucker, bis zu 120 Gramm pro Stunde. Das Superbenzin soll die Leistung steigern und die Erholung verbessern. High Carb, der neue Goldstandard der Leistungsoptimierung.

Aber stimmt das wirklich? Was sagt die Wissenschaft dazu? Und was sind die gesundheitlichen Folgen, wenn Sportler vom Hobbyniveau bis zum Profi während des Trainings, aber auch im Alltag grosse Mengen an Kohlenhydraten zu sich nehmen?

Um dieses Thema zu beleuchten, treffen sich zwei Experten mit unterschiedlichen Ernährungsphilosophien zum Streitgespräch. Jan van Berkel (40), ehemaliger Profi-Triathlet, mehrfacher Ironman-Sieger und heute unter anderem Trainer, erreichte seine grössten Erfolge mit einer Low-Carb-High-Fat-Ernährung. Ihm gegenüber sitzt Dani Hofstetter (47), Ernährungswissenschaftler, einstiger Ironman-Sieger bei den Amateuren und Ernährungsberater für zahlreiche Ausdauerathletinnen und -athleten. Er empfiehlt aktiven Menschen eine kohlenhydratbasierte Ernährung für eine optimale Performance.

Was spricht für High Carb im Sport?

Bei einer High-Carb-Ernährung kommt rund die Hälfte der Makronährstoffe von Kohlenhydraten, also von Brot, Reis, Pasta oder Sportgetränken. Den Rest machen Proteine und Fette aus. Gerade vor, während und nach dem Training oder im Wettkampf werden viele Kohlenhydrate zugeführt, auch in Form von einfachem Zucker. Dieser gilt als Superbenzin, das leicht aufgenommen und in hohe Leistung umgewandelt werden kann. In der heutigen Zeit ist dieser Ansatz im Ausdauersport extrem in Mode und laut Wissenschaftlern, Trainern und Experten ein Grund, warum Rekorde purzeln oder die besten Radfahrer auf langen Etappen nicht mehr einbrechen.

Hofstetter: «Die erhöhte Kohlenhydratverfügbarkeit ermöglicht es Athletinnen, härter zu trainieren, sich schneller zu erholen und konstant hohe Leistungen abzurufen. Kohlenhydrate sind der entscheidende Treibstoff im Ausdauersport.»

Van Berkel: «Kohlenhydrate sind für mich wie ein Superbenzin. Darum sollten sie nur bei intensiven Trainings oder im Wettkampf in grossen Mengen eingesetzt werden. Im Alltag sehe ich keinen Grund, ständig Reis, Brot oder gar Gummibärchen zu essen. Ein parkiertes Auto füllt man auch nicht zusätzlich mit Treibstoff auf.»

Was spricht für Low Carb im Sport?

Nach der Jahrtausendwende war eine kohlenhydratarme Ernährung für Sportlerinnen und Sportler in Mode. Wenn nur rund 10 Prozent der Energie durch Pasta oder Zucker aufgenommen werden und der Rest durch Fette und Proteine, so die Theorie, verstoffwechselt der Körper effizienter das körpereigene Fett, das meist im Übermass vorhanden ist. Das führe zu einer konstanteren Leistung ohne Einbrüche. Heute gibt es zumindest im Profisport nur noch wenige Athletinnen und Athleten, die eine Low-Carb-Ernährung verfolgen. Allerdings



«Kohlenhydrate sind der entscheidende Treibstoff im Ausdauersport.»

Dani Hofstetter
Ernährungswissenschaftler

werden noch immer einzelne Trainings oder gar ganze Tage mit tiefen Kohlenhydratspeichern absolviert, um die Fettverbrennung zu stimulieren.

Van Berkel: «Für mich ist Low Carb ein strategischer Ansatz, den Körper optimal zu tunen. Wenn man ständig Kohlenhydrate zuführt, nimmt man dem Körper die Möglichkeit, effizient Fette zu verbrennen. Genau diese Fähigkeit ist im Ausdauersport aber entscheidend, gerade auf längeren Distanzen. Ich selber war vor meiner radikalen Umstellung immer wieder verletzt, oft krank, hatte starke Leistungseinbrüche in der zweiten Marathonhälfte. Danach, als sich mein Körper an die neue Lebensweise gewöhnt hatte, erlebte ich die erfolgreichste Phase meiner Karriere.»

Hofstetter: «Einzelne kurze Trainings mit niedriger Kohlenhydratverfügbarkeit zu absolvieren, zum Beispiel eine lockere Joggingrunde von 45 Minuten vor dem Frühstück, kann sinnvoll sein. Aber als Dauerzustand führt es zu Stress und kann in ein chronisches Energiedefizit münden, das weitere Probleme mit sich bringt, beispielsweise Eisenmangel und gravierende Auswirkungen auf die Hormone. Das zeigen etliche Studien. Trainings über einer Stunde sowie intensive Einheiten sollten immer verpflegt werden.»

Ist mehr Zucker tatsächlich der Grund, warum Radfahrer die Berge hochfliegen?

Der Kenianer Sebastian Sawe lief dieses Jahr beim London Marathon als erster Mensch die 42,195 Kilometer unter zwei Stunden. Die Niederländerin Demi Vollering ist auf dem Rad nicht zu stoppen. Und der Norweger Kristian Blumenfeld dominiert die Triathlonszene wie kaum jemand vor ihm. Was sie alle gemeinsam haben: Kohlenhydrate, und zwar eine ganze Menge davon. Fällt in der Welt des Sports irgendwo eine Bestmarke, ist die Begründung meist die verbesserte Ernährung – konkret: mehr Kohlenhydrate.

Bei der High-Carb-Bewegung ist natürlich auch viel Marketing dabei. Konzerne profitieren davon, wenn ihre Vorzeigathletinnen Siege einfahren und Rekorde brechen, was dazu führt, dass mehr (überteuerte) zuckerhaltige Produkte an Amateursportler verkauft werden. Darum ist hier Vorsicht geboten. Doch immer mehr Studien werden veröffentlicht, die in einer kohlenhydratlastigen Ernährung tatsächlich Vorteile für die Leistungsfähigkeit zeigen.

Hofstetter: «Die Datenlage zeigt eindeutig, dass Athleten mit ausreichender Kohlenhydratzufuhr eine bessere Trainingsqualität und ein geringeres Verletzungsrisiko haben. Ausserdem ist es schon lange bestätigt, dass Zucker die bevorzugte Energiequelle bei intensiver Bewegung ist. Unser Körper braucht rund 8 Prozent weniger Sauerstoff,

Mit viel Zucker Superathlet «Ich finde es welch falsche Sa gezogen wer

Extreme Sporternährung für mehr Leistung Die besten Sportler konsumieren eine grosse Menge an Kohlenhydraten, damit sie sich bei Wettkämpfen auszeichnen. Was bedeutet das für Hobbyathletinnen? Und kann das schädlich sein?

