

r zum en? fatal, chlüsse den»

rtler konsumieren heute
aneller und stärker sind.
s überhaupt gesund sein?



«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.»

Jan van Berkel
ehemaliger Profi-Athlet

Profis nehmen im Training und im Wettkampf mittlerweile bis zu 120 Gramm Zucker pro Stunde zu sich. Was gilt für Hobbysportlerinnen und Hobbysportler?

Foto: Imago / Pond5 Images

um Zucker in Leistung umzuwandeln, als dies mit Fetten der Fall ist. Eine 8 Prozent effizientere Leistungserbringung – das ist enorm! Ich sage nicht, dass das der einzige Grund ist, warum die Leistungen der Profis immer besser werden. Aber es ist einer der entscheidenden Gründe.»

Van Berkel: «Ich bin vorsichtig mit Pauschalaussagen. Es gibt viele Topathleten, die extrem viele Kohlenhydrate zuführen, Rekorde brechen und Weltmeistertitel holen. Aber das heisst nicht, dass sie nur deshalb schnell sind. Entscheidend ist das gesamte System aus Training, Genetik und Lebensstil – und leider auch anderen Aspekten wie Doping.»

Welcher Ansatz ist für Hobbysportler der richtige?

Was heisst das nun für Breiten-sportlerinnen, die einen Halbmarathon laufen oder sich auf ihrer langen Velotour fitter fühlen wollen? Müssen auch sie ständig Pasta und Brot essen und während des Sports zuckerhaltige Getränke oder Gels zu sich nehmen? Die Wissenschaft, aber auch die zwei Experten sind sich hier einig: nein. Wer zwei- oder dreimal pro Woche trainiert, der sollte auf eine ausgewogene Ernährung mit natürlichen Lebensmitteln und vielen Nahrungsfasern achten.

lung wohl keinen zusätzlichen Performance-Benefit.»

Ist so viel Zucker überhaupt gesund?

Wer sich nur selten bewegt und zu viel Zucker isst, wird irgendwann gesundheitliche Probleme bekommen. Darin sind sich Hofstetter und van Berkel einig. Unterschiedlicher Meinung sind sie darüber, was die hohen Kohlenhydratmengen mit ambitionierten Sportlern machen.

Wissenschaftlich belegt ist, dass Zucker während Belastungsphasen anders verstoffwechselt wird als in Ruhe. Trinkt jemand ein zuckerhaltiges Getränk oder isst eine Handvoll Gummibärchen während einer Velotour, kommt es zu einer deutlich geringeren Insulinausschüttung und die Muskeln verstoffwechseln die Nährstoffe direkt. Doch was sind die langzeitigen Folgen, wenn jemand über Jahre oder sogar Jahrzehnte viel Pasta, Brot und auch Zucker zu sich nimmt? Darauf kann die Wissenschaft keine klare Antwort geben.

Hofstetter: «Bereits in meiner Aktivkarriere vor rund 20 Jahren haben wir mit hohen Mengen an Kohlenhydraten experimentiert, und ich sehe weder bei mir noch bei Kolleginnen negative Folgen. Was aber nicht heisst, dass diese nicht noch kommen können. Nur: Physiologisch gesehen macht es Sinn, dass Zucker leistungssteigernd und nicht gesundheitsschädlich ist, wenn man sich regelmässig bewegt. Im richtigen Mass eingesetzt führen die Kohlenhydrate dazu, dass Sportlerinnen fitter sind und gesünder leben.»

Van Berkel: «Ich sehe das anders, und ich habe starke Bedenken bei diesem Trend. Eine konstante Kohlenhydratzufuhr hat ständige Insulinspitzen zur Folge, und das führt langfristig zu einem erkrankten Stoffwechsel, im schlimmsten Fall zu Diabetes und Übergewicht. Ich bin überzeugt, dass High Carb auch für sehr aktive Menschen langfristig nicht optimal ist, weder für die Leistung noch für die Gesundheit.»

Und wenn jemand abnehmen möchte, was gilt dann?

Die Low-Carb-Ernährung wurde lange als Wundermittel angepriesen, damit die überschüssigen Kilos purzeln. Mittlerweile ist belegt, dass in erster Linie ein Kaloriendefizit entscheidend ist, ob jemand an Gewicht zunimmt oder verliert. Wobei hier die Ansichten der Experten auseinandergehen.

Van Berkel: «Abnehmen hat nicht nur mit Sporttreiben und Disziplin zu tun, sondern zu einem grossen Teil auch mit den Hormonen. Genau da sehe ich den Vorteil einer Low-Carb-Ernährung. Sie führt zu weniger Insulinspitzen und Hungerattacken, da der Metabolismus stabiler und der Appetit besser reguliert ist. Man hat damit wieder ein normales Sättigungsgefühl und kann seinem Körper vertrauen. Das nenne ich Gesundheit.»

Hofstetter: «Ich bin einverstanden, dass für nicht aktive Menschen eine Low-Carb-Ernährung für die Gewichtsreduktion funktionieren kann. Für Aktive jedoch ergibt sie wenig Sinn. Gerade wenn wir bewusst weniger essen, ist es wichtig, dass man Kohlenhydrate rund um das Training einbaut. So kann man starkem Muskelabbau zuvorkommen, hat mehr Energie und kann eine Diät eher durchziehen. Fette hingegen sind so wie auch Alkohol Nährstoffe, die sehr energiedicht sind und die darum den grössten Spareffekt in einer Diät bringen.»

Russell rast zur Pole – Antonelli nur Dritter

GP Barcelona-Katalonien In der Qualifikation zum heutigen Formel-1-Rennen verpasst WM-Spitzenreiter Kimi Antonelli erstmals in dieser Saison die erste Startreihe.

Mercedes-Pilot George Russell ist zur Poleposition für den heutigen GP von Barcelona-Katalonien gerast. Der englische WM-Dritte sicherte sich in der Qualifikation zum dritten Mal in diesem Jahr den besten Startplatz. Auf den letzten Drücker verdrängte Lewis Hamilton im Ferrari WM-Spitzenreiter Kimi Antonelli auf den dritten Platz. Der junge Mercedes-Fahrer verpasste damit erstmals in dieser Saison die erste Startreihe.

Sein bestes Ergebnis bei der Startplatzjagd in dieser Saison feierte Nico Hülkenberg. Der Audi-Pilot schaffte es in die letzte K.-o.-Runde und wurde Neunter. Ein Desaster erlebte Charles Leclerc. Der Monegasche verlor die Kontrolle über seinen Ferrari und schlug mit der Front gegen die Streckengrenzung. Er konnte selbstständig aus seinem Rennwagen steigen, der letzte K.-o.-Durchgang wurde für die Dauer der Bergung unterbrochen. (DPA)

Formel 1

GP Barcelona-Katalonien

Startaufstellung Rennen

1. Russell (GBR), Mercedes	1:14.679
2. Hamilton (GBR), Ferrari	+0.064
3. Antonelli (ITA), Mercedes	+0.319
4. Norris (GBR), McLaren	+0.322
5. Verstappen (NED), Red Bull	+0.342
6. Hadjar (FRA), Red Bull	+0.398
7. Piastri (AUS), McLaren	+0.411
8. Lawson (NZL), Racing Bulls	+1.863
9. Hülkenberg (GER), Audi	+1.978
10. Leclerc (MON), Ferrari	DNF
Ferner:	
12. Bortoleto (BRA), Audi	02

Start: heute 15 Uhr

Nachrichten

Schwingerkönig siegt auf 2150 Metern

Schwingen 2150 Meter über Meer – auf dieser Höhe hat zuvor in der Schweiz noch nie ein Kranzfest stattgefunden. Für diesen Rekord sorgte das gestrige Bündner-Glarner Kranzfest auf Motta Naluns, einem Skigebiet oberhalb von Scuol. Schwingerkönig Armon Orlik schien diese Höhenluft zu behagen: Dank fünf Siegen und einem Gestellten gewann er dieses Kranzfest bereits zum sechsten Mal. Im Schlussgang setzte er sich ohne Probleme gegen Mario Schneider durch. (red)



Armon Orlik jubelt als Sieger in Scuol. Foto: Keystone

Sport am TV

Sonntag

05.50	Fussball	live SRF 2
	WM in Nordamerika, Vorrunde.	
	Gruppe D: Australien - Türkei	
08.05	WM 2026 kompakt	
08.05	Schwingen	live SRF Info
	Stoos-Schwinget	
11.45	Mountainbike	live SRF 2
	World Series in Leogang:	
	Cross Country Frauen	
13.10	Schwingen	live SRF Info
	Stoos-Schwinget	
14.15	Tennis	live BBC 1
	WTA-Turnier in Queen's: Final	
14.20	Formel 1	live SRF 2
	GP Barcelona-Katalonien	
15.00	Automobil	live Eurosport
	24 Stunden von Le Mans	
18.20	Volleyball	live SRF Info
	European League Männer:	
	Schweiz - Ungarn	
18.30	Fussball	live SRF 2
	WM in Nordamerika, Vorrunde.	
	Gruppe E: Deutschland - Curaçao	
21.20	Nati-Magazin	
21.35	Gruppe F: Niederlande - Japan	
00.50	Gruppe E: Elfenbeinküste - Ecuador	
03.50	Gruppe F: Schweden - Tunesien	