



**Die aktuellen Gesundheitsnachrichten vom 19. April 2018**

**Thema heute:**

**Training ohne Kohlenhydrate – Mythos oder bessere Leistung?**

**Immer wieder geistert der Mythos einer „gesunden“ Ernährung ohne oder mit wenigen Kohlenhydraten durch das Netz. Doch Ernährungswissenschaftlerin **Jun.-Prof. Dr. Anja Carlsohn**, **Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd**, beweist das Gegenteil. Wie wichtig Kohlenhydrate für Gesundheit und Leistung von Sportlern wirklich sind – darüber berichtet sie auf dem **Deutschen Olympischen Sportärztekongress** vom 24. bis 26. Mai in Hamburg.**

Kartoffeln, Nudeln, Gemüse, Brot – häufig wird Freizeitsportlern suggeriert, bestimmte Lebensmittel zu meiden und sich möglichst kohlenhydratarm zu ernähren. „Low Carb“, so heißt das Versprechen, lässt das Körperfett schmelzen und die Leistung besser werden. „Wir können als Ernährungswissenschaftler davon nur abraten.“

Kohlenhydratreiche Lebensmittel sind für Gesundheit und Leistungsfähigkeit notwendig“, sagt Anja Carlsohn. In ihren Studien mit Freizeit- und Hochleistungssportlern konnte Carlsohn beobachten, dass eine eingeschränkte Kohlenhydratzufuhr – dauerhaft oder phasenweise – mit einer reduzierten Leistungsfähigkeit vor allem bei Ausdauersportlern einhergeht. Carlsohn und Kollegen untersuchten zum Beispiel die Leistung von Freizeitsportlern, die drei Monate lang unter entleerten Kohlenhydrat-Speichern trainierten. So gab es unter anderem einen Dauerlauf am Abend, danach kein Abendbrot oder ein kohlenhydratarmes Gericht. Am nächsten Morgen fanden Tempo-Läufe statt, noch bevor die Sportler etwas gegessen hatten. Diesen Doppelblock absolvierten die Athleten zweimal pro Woche. Nach drei Monaten hatten sie, im Vergleich zur Kontrollgruppe mit normaler Ernährung, eine tendenziell geringere Leistungsentwicklung im 5000 m Testwettkampf,

hatten nicht einmal Körperfett verloren und waren zudem während der 3 Monate auch noch häufiger krank!

Laut Carlsohn müsse man einen Unterschied innerhalb der Kohlenhydrate machen. Es geht – auch im Sport – nicht nur immer um die Energie oder die reine Kohlenhydratmenge. Süßigkeiten sind wenig wertvoll für Sport oder Gesundheit. Obst und Gemüse aber seien enorm wichtig, für Energie-, Vitamin- und Mineralstoffversorgung. Zudem enthalten sie viele gesundheitsfördernde sekundäre Pflanzenstoffe sowie Ballaststoffe. In der Sportlerernährung ist neben dem Gehalt an Energie oder Nährstoffen aber auch die individuelle Verträglichkeit von Lebensmitteln wichtig. Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Erbsen und auch Kohlsorten sind wertvolle Lebensmittel, aber kurz vor einer Trainingseinheit wenig bekömmlich. Lebensmittel, die reich an komplexen Kohlenhydraten sind, wie Müsli, Brot, Reis, Pasta oder Kartoffeln sollten in der Basisernährung von Sportlern einen großen Stellwert einnehmen.

**Den kompletten Beitrag können Sie auch nachhören oder downloaden unter:**

[http://www.was-audio.de/aanews/gesundheitsnews20180419\\_kvp.mp3](http://www.was-audio.de/aanews/gesundheitsnews20180419_kvp.mp3)



Overbergstraße 10      56427 Siershahn  
Tel: 02623-9621-0      Fax: 02623-9621-31  
Mobil:                      0171 - 41 49 100  
Mail:                        info@was-audio.de