

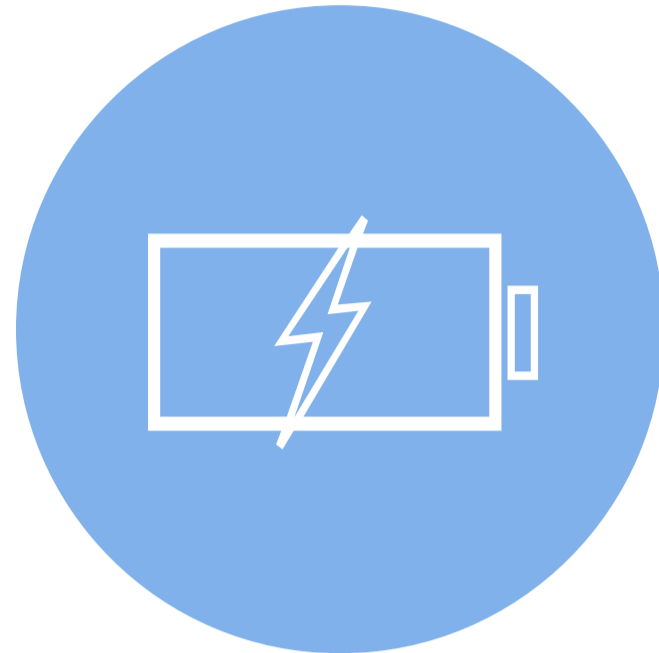
Kohlenhydrate

Zufuhrempfehlung

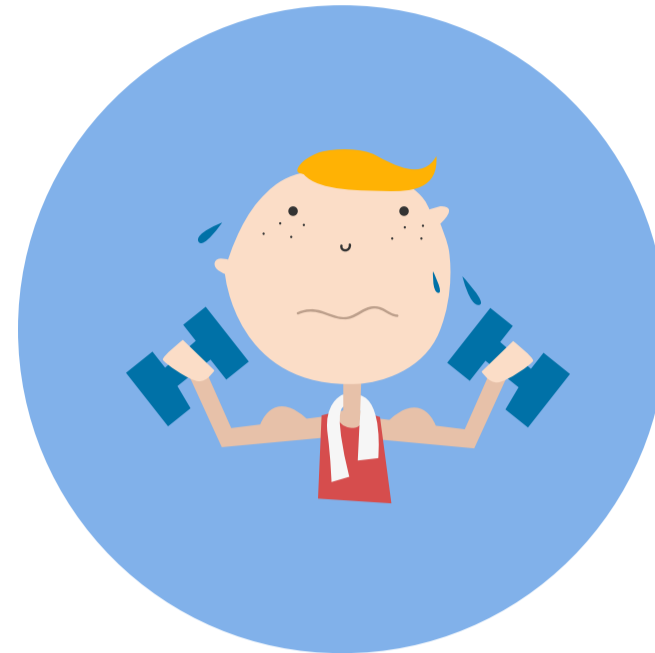
Deutsche Sporthochschule Köln - Institut für Biochemie - Abteilung Sporternährung

Wozu brauche ich Kohlenhydrate?

Kohlenhydrate sind wichtige **Energieförderer**. Als Sportler*in ist eine ausreichende Zufuhr wichtig zur...



Auffüllung der **Energiespeicher**
in Muskel & Leber



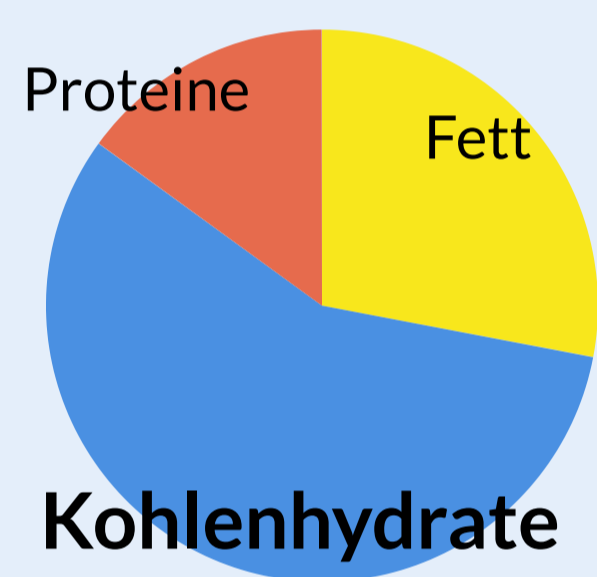
Erhaltung der **Leistungsfähigkeit**
während körperlicher Belastung



Unterstützung der
Regeneration

Tägliche Zufuhrempfehlung

Kohlenhydrate sollten den Hauptteil deiner Energiezufuhr ausmachen.
Bevorzuge Lebensmittel, die reich an **komplexen Kohlenhydraten & Ballaststoffen** sind (i).
Die Zufuhrmenge sollte je nach **Belastungsintensität** und **Trainingsvolumen** angepasst werden.



Niedrige Intensität **3-5 g/kg KG**

(lockeres Grundlagentraining unter 1 Stunde pro Tag)

Moderate Belastung **5-7 g/kg KG**

(ca. 1 Stunde moderates Training pro Tag)

Kompetitives Ausdauertraining **6-10 g/kg KG**

(moderates bis hochintensives Training an 1-3 Stunden pro Tag)

Extreme Trainingsbelastung **8-12 g/kg KG**

(moderates bis hochintensives Training an über 4-5 Stunden pro Tag)

KG = Körpergewicht

i Siehe Infografik "Komplexe Kohlenhydrate & Ballaststoffe" auf momentum@on.

So deckst du deinen Kohlenhydratbedarf

A: Moderater Trainingstag

1 Stunde moderates Ausdauertraining
Kohlenhydratbedarf: ~5 g/kg KG,
d.h. bei z.B. 70 kg ~350 g

Frühstück 80 g Haferflocken + 1 Banane

Mittagessen 130 g Nudeln (roh)

Abendessen 120 g Reis (roh)
+ 100 g Kidneybohnen

Snacks 1 Apfel + 500 ml Saftschorle
+ 1 Müsliriegel



B: Intensiver Trainingstag

4 Stunden hochintensives Training
Kohlenhydratbedarf: ~9 g/kg KG,
d.h. bei z.B. 70 kg ~630 g

150 g Haferflocken + 2 Bananen

160 g Nudeln (roh)

150 g Reis (roh)
+ 130 g Kidneybohnen

1 Apfel + 1 L Saftschorle
+ 2 Müsliriegel + 4 Toastbrote mit Marmelade

Beachte:

Hierbei handelt es sich nicht um einen kompletten Tageskostplan, sondern lediglich um eine Darstellung von Kohlenhydratquellen. Die Deckung des Bedarfs an anderen Nährstoffen (Proteine, Fett & Mikronährstoffe) sollte über die Zufuhr weiterer Lebensmittel erreicht werden.

Kohlenhydratquellen wie **Getreide(-produkte)** und **Hülsenfrüchte** enthalten teilweise auch **Proteine**, sodass durch den Verzehr bereits ein Teil (im Beispiel A: ~50 g bzw. B: ~80 g) des Proteinbedarfs gedeckt wird.

i Wie der tägliche Protein- und Fettbedarf im Sport aussieht und welche Lebensmittel zur Bedarfsdeckung geeignet sind, erfährst du in den Infografiken "Proteine / Fett - Zufuhrempfehlung" auf momentum@on.

Referenzen

König D, Braun H, et al. (2019) Carbohydrates in sports nutrition. Position of the working group sports nutrition of the German Nutrition Society (DGE). Ernährungs Umschau 66(11): 228-235 DOI: 10.4455/eu.2019.044

Kontakt

E-Mail: sporternaehrung@biochem.dshs-koeln.de

Webseite: www.dshs-koeln.de/institut-fuer-biochemie/sporternaehrung