



Laufsport und Ernährung

Mein Name ist Carina, ich bin 40 Jahre alt, Mama von 2 Läufermädels (10 und 15 Jahre), sowie Ehefrau eines Ultraläufers. In meinem Beruf als Operationstechnische Assistentin bin ich seit nun mehr als 20 Jahren tätig. Jedoch interessierte ich mich schon seit Beginn meiner „Laufkarriere“ das Thema Ernährung. So dass ich im November 2023 die Ausbildung an der Bundesärztekammer München, als Fachkraft für Ernährungsmedizin begann. Diese lehrte mich ein breites Spektrum an Ernährung, jedoch war mir das Thema Sporternährung, für meinen Geschmack etwas zu wenig ausführlich. So meldete ich mich im Anschluss an diese Ausbildung an der Pursana Akademie an, um den Fachberater für Sporternährung zu absolvieren.

Nun gebe ich mein erlerntes Fachwissen gerne an meine Familie und „Lauf“-Freunde weiter.

Die Themen reichen von: „Was frühstücke ich vor dem Laufen?“, „Was esse ich nach dem Laufen?“ bis zu „Wie verpflege ich mich während langen Trainingseinheiten oder im Wettkampf?“

Nun ja, es gibt bereits unzählige Fachliteraturen, in jeder Laufzeitung finden wir Themen, über Ernährungsmythen, neueste wissenschaftliche Studien, Rezepte und Pläne. Für mich und speziell für meinen Mann, haben wir nach ca. 15 Jahren „Lauferei“ einige feste Ernährungsstrategien in unseren Alltag aufgenommen.

Vor dem Training:

Am besten eignen sich vor dem Lauf, leicht verdauliche Kohlenhydrate, wie z. B. helle Brotsorten, auch Vollkorntoast mit Frischkäse und Honig. Ist die Trainingseinheit länger als 1.30 h geplant, so darf das Frühstück schon ein bisschen größer und Ballaststoffreicher (Vollkornprodukte, Müsli) ausfallen. Neueste Wissenschaften belegen, dass ein „Nüchterntraining“ speziell für Frauen kontraproduktiv für Leistung und Regeneration ist. Ich hingegen, laufe Einheiten bis 45 min (kein Intervalltraining!) gerne auch nüchtern.

Bei morgendlichen Läufen achte ich auf eine ausreichende Trinkmenge, da über Nacht das Blut „eindickt“ und die Fließgeschwindigkeit eher verlangsamt ist, muss das Herz mehr Arbeit leisten, das Blut im Kreislauf zu transportieren. Dies wiederum kann eine ungewöhnlich erhöhte Herzfrequenz erzeugen.

Kaffee bewirkt eine Leistungsförderung, viele Läufer verzichten lieber auf Koffein und die befürchteten Pinkelpausen während des Laufes zu vermeiden.

Eine Stunde vor dem Lauf sollte das kleine Frühstück eingenommen werden, bei Wettkämpfen oder längeren intensiven Einheiten, sollte die Mahlzeit 2 Stunden vor Beginn eingenommen werden.

Angenommen, die Lauftreffteilnehmer führen ihr Training am Montag und Donnerstag um 18 Uhr durch, dann sollten diese um 17 Uhr ruhig noch einen kleinen Snack (Banane) zu sich nehmen.

Nach dem Training:

Fast noch wichtiger als die Verpflegung vor dem Training, empfinde ich die „after Run Mahlzeit“. Diese sollte im optimalen Fall, binnen einer Stunde nach dem Lauf eingenommen werden. In erster Linie sind proteinreiche Lebensmittel die Wahl, kombiniert mit komplexen Kohlenhydraten. Das kann ein Vollkornbrot mit Hüttenkäse und Gemüse sein, oder auch das Müsli (Haferflocken, Leinsamen, Quark oder Joghurt). Für den schnellen Regenerationsbooster kann es auch ein Eiweißshake sein. Wertvolle Ernährung nach dem Laufen, macht uns fitter für die nächsten Einheiten, lässt uns nicht für den restlichen Tag müde und ausgepowert sein, schützt uns vor dem „open Window – Effekt“. Dieser meint, die Infektanfälligkeit nach körperlicher Anstrengung. Eine Belohnung ist ebenso wichtig für die Motivation, ein gewisser „Nachbrenneffekt“, lässt die überschüssigen Kalorien leichter verbrennen.

Über die Themen:

- Verpflegung und Versorgung während des Trainings
- spezielle Wettkampfverpflegung (ein hochkomplexes Thema, dass ich mit Erfolgen bei meinem Mann und dessen vielzähligen Ultraläufen erprobt habe).
- Über vegetarische oder vegane Sportlerernährung,
- Einfluss von Sport auf unsere Darmflora
- Nahrungsergänzung im Sport
- Flüssigkeitshaushalt
- Energiebedarf
- Eiweiß im Sport (Muskelaufbau)

.... kann ich euch gerne ein anderes Mal berichten.

Oder wir sehen uns am Infineonparkplatz bei einem Läuferchen!

Sportliche und genüssliche Grüße

Carina

