

Spaghetti zum Frühstück

Profiradsport ist eine extreme Belastung für den Energiestoffwechsel.

So legt ein Berufsradsportler jährlich ca. 35.000 Trainingskilometer zurück, absolviert 100 bis 120 Wettkampftage pro Jahr mit einer täglichen Dauer von fünf bis sieben Stunden. Bei der Tour de France steigt der Energieverbrauch der Berufsradsportler während der Bergetappen auf 33.000 kJ bis 42.000 kJ pro Tag an.

Es ist schwierig, den enormen Energiebedarf während der siebenstündigen Etappen abzudecken. Die Frage, wie viel Energie ein Radsportprofi pro Tag verbraucht und wie viel Energie er über Essen und Trinken aufnehmen kann, wurde jetzt in einer Studie der Ökotrophologin Mareike Huber untersucht. Sie begleitete das Team Telekom im vergangenen Jahr ins Trainingslager auf Mallorca und protokollierte bei elf Fahrern innerhalb von sechs Tagen sehr genau deren Energieverbrauch und deren Nährstoffzufuhr. Mittels eines speziellen Messsystems konnte sie so eine genaue Energiebilanz der einzelnen Fahrer erstellen.

Zur Abdeckung ihres enormen Energiebedarfs mussten die Radsportprofis bei der Tour de France, bei der sie über einen Zeitraum von drei Wochen täglich bis zu 240 km zurücklegen, möglichst alle zwanzig Minuten Kohlenhydrate und Flüssigkeit zu sich nehmen. Das klappt jedoch oft schon aus Zeitmangel nicht. So kommt es nicht gar nicht selten zur Unterzuckerung und zum Ungleichgewicht der Flüssigkeitsbilanz mit der Folge eines Leistungsknicks.

Die Speisenfolge für die Radsportprofis während der Tour de France sieht wie folgt aus:

- Zum Frühstück gibt es Brot, Müsli in jeglicher Form, Milch, Fruchtsäfte sowie Reis und Spaghetti.
- Das zweite Frühstück ist nicht viel kohlenhydratärmer als das erste Frühstück.
- Während des Wettkampfes werden ständig leicht verdauliche Kohlenhydrate in Form von Energiedrinks oder Energieriegeln konsumiert.
Außerdem müssen während des Rennens ein bis anderthalb Liter Flüssigkeit pro Stunde getrunken werden (was oft nicht eingehalten wird).
- Die größte Mahlzeit des Tages ist neben dem Frühstück das Abendessen:
Hier gibt es Fleisch, Fisch, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Gemüse, Obst und ein reichliches Dessert.

Vor und während des Wettkampfes wird der Kohlenhydratanteil in der Nahrung der Radsportler auf 60 bis 80 Prozent erhöht. Nur so ist gewährleistet, dass die Kohlenhydrat- und Glykogenspeicher in den Muskeln und der Leber aufgeladen sind und eine solche Ausdauerbelastung zulassen. Nudeln gehören als ideale Energielieferanten zur Hauptnahrung der Radsportler.

Die oft sehr süße und kohlenhydratreiche Wettkampfkost in Verbindung mit dem Wettkampfstress hat häufig Folgen: Bei vielen Fahrern führt eine Übersäuerung des Magens zu Sodbrennen und zu leichten Magenverstimmungen. Das Immunsystem ist geschwächt. Ein leichter Infekt im Verdauungstrakt mit der Folge, dass die Fahrer nicht die erforderliche Essensmenge zu sich nehmen können, bedeutet dann oft das Ende des Rennens.

Sachtext verstehen in 5 Schritten

1. Durchlesen des Textes, um einen ersten Überblick zu gewinnen
2. Klären unbekannter (Fach-)Wörter und komplizierter Sachverhalte
3. Genaues Lesen – Unterstreichen
4. Gliedern des Textes
5. Anlegen eines Stichwortzettels oder Überschriften für die Abschnitte finden