

RECOVERY-DRINKS IM AUSDAUERSPORT



Nach einem intensiven Ausdauertraining, anstrengendem Spiel oder harten ersten Wettkampftag schnell wieder auf die Beine zu kommen, ist im Leistungssport eine der großen Herausforderungen. „Recovery-Nutrition“ zählt zu den Hot Topics der Sporternährung und wird schon lange intensiv beforscht. Wenn es darum geht, nach einer harten Ausdauerbelastung innerhalb von 4 – 8 h wieder voll einsatzfähig zu sein, sind in Punkto Ernährung nur zwei Aspekte wirklich leistungsrelevant: Vollständige Rehydrierung und Auffüllen der Glykogenspeicher. Für beide Bereiche ist gut belegt, dass größere Defizite zu Beginn der nächsten Belastung mit hoher Wahrscheinlichkeit zu Leistungseinbußen führen.

Maximierung der Glykogenresynthese

Die Geschwindigkeit, mit der Kohlenhydrate (KH) in die Muskulatur eingelagert werden können, ist limitiert. Um in den wenigen Stunden Belastungspause die maximal mögliche Menge an KH in die Körperspeicher zu bringen, ist es daher tatsächlich wichtig, mit der ersten KH-Gabe sofort nach Belastungsende anzufangen. Die optimale Menge liegt bei 1 – 1,2 g KH pro kg Körpergewicht (KG) und Stunde (bei 60 kg = 60 – 75 g / h). Mehr KH erhöhen die Glykogenresyntheserate nicht weiter. Von den anderen Nährstoffen scheint nur Eiweiß einen kleinen Einfluss auf letztere zu haben. Vor allem bei suboptimaler KH-Zufuhr (< 1 g/kg KG) kann die Kombination mit etwas Eiweiß (0,4 g/kg Körpergewicht = 20 – 25 g) ein Absinken der Glykogenresyntheserate verhindern, wahrscheinlich, weil es hilft, die Insulinausschüttung hochzuhalten. Weil Insulin die Glykogeneinlagerung fördert, sollte der Glykämische Index der KH-Mahlzeiten in dieser speziellen Situation generell mittel bis hoch sein. Dabei ist es für die Glykogenbildung nach aktuellem Stand unerheblich, ob die KH flüssig (Drink

/ Shake) oder fest (normale Lebensmittel / Mahlzeiten) zugeführt werden. Wichtig ist, dass die ideale KH-Menge über mindestens 3 – 4 h konsequent durchgeführt wird. In der Praxis gelingt der erste KH-Schub am besten flüssig.

Maximale Rehydrierung

Sie hat Priorität, wenn die Flüssigkeitsverluste nach Belastung extrem hoch (> 4 % des Körpergewichts) sind, z.B. nach längeren Outdoor-Belastungen unter Sommerhitze. Dann ist ein Getränk mit einem mittleren bis hohen Natriumgehalt die beste Wahl. Die Trinkmenge sollte bei ca. 150 % der verlorenen Flüssigkeit liegen und gleichmäßig verteilt über die ersten 4 – 5 h nach

Belastung aufgenommen werden. Eine gute Wahl sind hier geeignet zusammengesetzte isotonische Sportgetränke, zumal sie auch etwas KH liefern. In manchen Situationen kann auch eine natriumreiche Elektrolyt-Mischung sinnvoll sein. Die Glykogenresynthese muss in diesen Fällen in die Rehydrierungsmaßnahmen eingebettet werden. Welcher Bereich für den Regenerationsprozess Priorität hat, ist individuell zu entscheiden.

Claudia Osterkamp-Baerens
Ernährungsberatung, OSP Bayern

Quick-Guide: Den richtigen Recovery-Drink wählen

Zusammensetzung:

Für schnelles Glykogen-Laden:
60 g Kohlenhydrate & evtl. 20 g Eiweiß* in
geringer Trinkmenge (am besten < 0,3 L)
(*beides bei 50 – 60 kg Körpergewicht)

Für schnelles Rehydrieren:
50–80 g Kohlenhydrate & 220– 800 mg
Natrium & 115 – 195 mg Kalium pro Liter
keine Zusätze an Vitaminen



Ungeeignet:

- Mineral- und / oder Vitamindrinks
- Proteinshakes, BCAA, Glutamin & andere Aminosäuren
- Nur Wasser pur

Drink kaufen:

1. Zusammensetzung prüfen
2. Auf Kölner Liste ?
3. Pulver richtig dosieren

1. Zusammensetzung prüfen
2. Auf Kölner Liste ?
3. Pulver richtig dosieren

Drink Selber machen:

300 ml Fruchtsaft
mit ca. 40 g
Schmelzflocken

250 ml Wasser
250 ml Fruchtsaft
+ 2 Prisen Salz

Literatur: Maughan et al. 2018, doi: 10.1123/ijsnem.2018-0020. Burke et al., 2017, doi: 10.1152/jappphysiol.00860.2016.Epub

©2019 Dr. Claudia Osterkamp-Baerens