

## Ideale Mahlzeit nach dem Training

aus: „BMS-Magazin“ Ausgabe Nr. 2

„Um sicherzustellen, dass nach dem Training genügend Glucose im Blutkreislauf vorliegt, muß der Athlet für die ausreichende Zufuhr einfacher, schnell verdaulicher und hochglykämischer Kohlenhydrate sorgen. Die ideale Glucose- bzw. Energiequelle im Anschluß an das Training ist Traubenzucker (Dextrose). Empfehlenswert ist eine Dextrosezufuhr von 0,7-1,0 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Ein 80 kg schwerer Athlet sollte demzufolge nach dem Training 56-80 Gramm Dextrose konsumieren. Bereits wenige Minuten nach der Einnahme geht die Dextrose ins Blut und der Blutglucosespiegel steigt signifikant an. Dies provoziert die Ausschüttung von Insulin, dem körpereigener Nährstofftransportvehikel, und es kommt zu der ... Einlagerung von Glucose im Muskel in Form von Glykogen. Als ideale Dextrosequelle empfiehlt sich Traubensaft, Traubensaft oder dextroshaltige Sportgetränke.

Neben einer erhöhten Glucoseaufnahmebereitschaft besitzt die Muskelzelle direkt nach dem Training auch eine verstärkte Sensibilität gegenüber Creatin und Glutamin. D.h., die Aufnahmefähigkeit der Muskeln ist für Creatin und Glutamin nach dem Training ebenfalls größer. Voraussetzung ist allerdings, dass gleichzeitig ausreichend Blutglucose bzw. Insulin vorhanden ist. Dies bringt uns wieder zurück zu den dextroshaltigen Sportgetränk. Wer direkt nach dem Training dextroshaltige Präparate verzehrt, die außerdem Creatin und Glutamin enthalten, der füllt nicht nur seine Muskelglykogenspeicher schnell wieder auf, sondern er garantiert auch eine maximale Creatin- und Glutaminresorption durch die Muskelzellen. 5-10 Gramm Creatin sowie 10-15 Gramm Glutamin in Verbindung mit der angesprochenen Dextrosedosierung sorgen für eine deutlich beschleunigte körperliche Regeneration und damit schnelleren Einleitung muskelaufbauender Prozesse.“

„Ungefähr 45-60 Minuten später empfiehlt es sich dem Körper dann auch 40-50 Gramm Protein zuzuführen um den Wiederaufbau bzw. Neuaufbau von Muskelgewebe einzuleiten. Es ist hierbei ratsam auf eine Proteinquelle zurückzugreifen, die nach der Einnahme den Aminosäurespiegel im Blut über mehrere Stunden hochhält. Ideal wäre langsam verdauliches Protein, z.B. Rindfleisch, Eier oder ein Dreikomponenten-Proteinpulver aus Lactalbumin, Milchprotein und Eialbumin. Meiden sollte man auf jeden Fall sogenannte Whey Protein-Produkte, da deren Aminosäuren schnell verdaut werden und in ersten Linie zu Energie oxidieren und so nicht dem Wiederaufbau von Muskelgewebe zur Verfügung stehen. Mit dieser Proteinquelle sollten dann wiederum 0,7-1,0 Gramm Kohlenhydrate pro Kilogramm Körpergewicht verzehrt werden. Diesmal jedoch nicht in Form von hochglykämischen, schnell verwertbaren Kohlenhydraten sondern ausschließlich als komplexe Kohlenhydrate wie z.B. Reis oder Nudeln.“

**Rubrik: „Hardcore Bodybuilding - Die F&A Kolumne mit Manfred Bachmann“**