

## Profi-Ernährungs-Plan für die letzten 3 Tage vor einem Marathon

Die Marathon-Hochsaison hat begonnen. Sicher haben Sie gut trainiert und bereiten sich auf die letzten Tage vor dem großen Wettkampf vor. Wenn Sie jetzt noch Ihre Leistung steigern wollen, dann hilft Ihnen nur noch Regeneration und eine optimale Ernährung.

Natürlich werden Sie den Marathon auch schaffen, wenn Sie weiter Ihre Ernährungs-Gewohnheiten beibehalten. Ernähren Sie sich aber optimal, dann laufen Sie deutlich leichter, überlegener und schneller, schützen Ihre Gesundheit, erholen sich nach dem Lauf rascher. Das Ganze erfordert natürlich Aufwand und Kosten, darum läuft dieser Vorschlag auch ausdrücklich unter "Profi-Ernährungsplan"!

Sie wissen sicher auch, dass ein 42,2 km-Rennen eine Schlacht um Energie ist. Besonders wichtig ist dabei der Muskel-Treibstoff Glucose. Glucose ist im Reservestoff Glykogen gebunden, welcher in den Muskelzellen und in der Leber eingelagert ist. Glucose nehmen wir meist als Stärke oder Zucker - gemeinhin als Kohlenhydrate bekannt - mit unserer Nahrung auf. Glykogen ist sehr knapp im Organismus und damit ein stark limitierender Faktor im Marathon. Keine andere Wettkampfleistung wird so von diesem Reservestoff geprägt wie die 42,2 km.

Unser ganzes Ziel muss es sein, unsere Kohlenhydratspeicher möglichst optimal aufzufüllen und die Maßnahmen zu stützen, die helfen Glykogen zu sparen.

Sie haben ein Riesenchance Ihr Wettkampfergebnis zu verbessern, leichter und weniger erschöpft durchzukommen, wenn Sie drei Maßnahmen ergreifen:

1. Sorgen Sie dafür, dass zur Startminute Ihre Glykogenspeicher voll sind.
2. Stellen Sie sicher, dass Sie genug Eiweiß (Protein) zur Verfügung haben. Unser Organismus kann auch aus Eiweiß Glukose herstellen.
3. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Fettstoffwechsel optimal arbeitet. Energie aus Fett gewonnen hilft Glucose sparen. Den Fettstoffwechsel optimieren Sie mit L-Carnitin und Guarana.

## **Der Profi-Ernährungs-Plan für die letzten vier Tage vor einem Marathon**

Dringend weise ich darauf hin, dass Sie nur etwa 300 - 400 g Glykogen einspeichern können. Niemals aber sind diese Speicher völlig leer. Gehen Sie davon aus, dass sie zumindest immer halb voll sind. Sie müssen also nur 200 g Glykogen zusätzlich einlagern. Die dazu nötigen Kohlenhydrate sind schon 2 Liter Apfel- oder Orangensaft enthalten. Darum essen Sie maßvoll in den letzten Tagen vor dem Rennen, das "Große Fressen" ist nicht angesagt, damit nehmen Sie nur an Fett zu. Die große Kunst ist, möglichst so zu essen, dass sie Fett meiden und optimal mit Kohlenhydraten und Eiweiß versorgt sind. Sie sollten aber immer darauf achten, dass auch Ihre Mineral-Versorgung stimmt. Wer viel Süßes isst, der nimmt insbesondere zu wenig Natrium (Kochsalz) zu sich. Das äußere Anzeichen ist die Lust auf etwas Salziges, wie z.B. Schinken. Geben Sie Ihren Getränken immer einen Prise Salz hinzu. Maximal 1 g pro Liter.

### **Meine Empfehlungen für einen Marathon am Sonntag:**

#### **Mittwoch, Donnerstag und Freitag:**

Haupt-Ernährung: Möglichst kohlenhydratreich. Brot, Kartoffeln, Klöße, Nudeln, Reis, Obst, Trockenfrüchte, Müsli. Mageres Fleisch, Fisch, magere Milchprodukte und Gemüse in jeder Form.

Regel: Doppelt Kohlenhydrate, doppelt Gemüse, die Hälfte bis ein Drittel Fleisch.

Hunger auf Süßes: Trockenobst, Pudding, mageres Joghurt, Greif-Regenerations-Riegel, Gelee-Früchte, "Gummis". Keine Schokolade, kein Eis (Fett)!

Getränke: Säfte, Mineralwasser, Ultra-Refresher. Bier oder Wein erlaubt.

Nahrungsmittel-Zusätze: Morgens 1 g L-Carnitin (wichtigstes Substrat für den Fettstoffwechsel) und 200 mg Magnesium (fehlt bei LäufernInnen immer).

Zu jedem Essen eine Kapsel Apfelessig-Extrakt (verbessert Glykogen-Speicherung), eine Kapsel Q10 (verstärkt den Energie-Stoffwechsel), eine Kapsel Vitamin B-Komplex (Leistungs-Vitamine!), 3 Spirulina Dragees (enthalten die wichtigsten Mineralien, Vitamine und Proteine). Einen Esslöffel Eiweißpulver über das Müsli oder ein als Shake in Milch.

### **Sonnabend:**

Gelten die gleichen Regeln, wie an den Vortagen. Bier oder Wein ist aber nicht mehr erlaubt. Jetzt ist es die Kunst, für die maximale Füllung oder gar Überfüllung der Kohlenhydrat-Speicher zu sorgen. Das bekommen Sie nur hin, wenn Sie etwas tricksen. Den Teller Nudeln am Abend vor dem Rennen können Sie getrost vergessen. Was jetzt noch rein geht in Ihre Speicher, sind vielleicht noch 50 g Glukose und die kommen nur dort hin, wenn bestimmte Bedingungen erfüllt. Besonders wichtig ist jetzt die Kapsel Apfelessig-Konzentrat oder auch etwas Essig in ein Getränk mischen. Essigsäure zusammen mit Kohlenhydraten erhöht die Glykogen-Speichermenge.

Forschungen haben gezeigt, dass die Menge, des eingespeicherten Glykogens auch abhängig ist von der im Organismus zur Verfügung stehenden Menge des Spurenelements Chrom. Ebenso muss auch immer eine ausreichende Menge von Kalium vorhanden sein. Chrom steigert die Glykogenbildung in Leber und Muskulatur, spart aber wiederum im Rennen Glykogen, reguliert den Blutzuckerspiegel, optimiert den Fettstoffwechsel. Läufer(innen) scheiden leider im Vergleich zu Nichtsportlern bis zur fünffachen Menge an Chrom aus. So ist es nicht verwunderlich, dass besonders gut trainierte Läufer eine negative Chrombilanz haben. Eine schlechte Chromversorgung bedeutet aber immer Leistungsschwäche.

Unser Chrombedarf liegt bei 200 Mikrogramm täglich. Chromreiche Nahrungsmittel sind Vollkornprodukte, Edamer- und Gouda-Käse, Pilze, Nüsse, Spirulina und Fleisch. Die Menge des abgespeicherten Glykogen ist direkt abhängig von der vorhandenen Kaliummenge, weil das Glykogen immer zusammen mit Kalium in der Zelle gespeichert wird. Fehlt dieses Element, wird die Speicherzelle entsprechend geringer gefüllt sein.

So, und nun kommen wir zum Punkt. Wir haben für den Abend vor dem Wettkampf eine fast ideale Mahlzeit gefunden, die von uns allen auch sehr geliebt wird. Eine Pizza mit Schinken, Pilzen, Tomaten, Paprika und einem dicken Boden, wegen der Kohlehydrate aus dem Mehl! Fast überall auf dieser Welt wird Pizza mit Edamer- oder Gouda-Käse zu bereitet. Das der Käse fett ist, ist heute nebensächlich, die paar Gramm machen heute nichts.

So haben wir all das, was wir brauchen am Vorwettkampfabend. Kohlehydrate vom Pizzaboden, Kalium von Tomaten und Paprika, Chrom vom Käse, den Pilzen und dem Schinken. Der zudem auch noch Natrium liefert, welches auch wichtig ist, davon später. Es müssen nicht unbedingt frische Tomaten sein, denn die aufbereitete Tomatenmasse beim "Italiener" hat teilweise höhere Gehalte an Wertstoffen als frische Ware.

Natürlich ist leicht auch eine andere Mahlzeit mit den angegebenen Zutaten zu produzieren. Da sind Phantasie keine Grenzen gesetzt. Wer z.B. auf seine Nudel nicht verzichten will, kann seine gewohnten Spagetti kochen, dazu eine Sauce mit Tomaten, Paprika, Pilzen und Schinken machen und das Ganze mit Käse überbacken. Oder auch einen Paprika-, Pilz-, Tomatensalat zu einem mit Käse belegten Brot essen.

Bei Hunger auf Süßes, sollten Sie Trockenfrüchte verzehren, dann können Sie morgens vor dem Rennen auch pünktlich Ihren Darm entleeren.

### **Sonntag:**

Am kritischsten ist die Ernährung an diesem Wettkampftag. Dazu gehört es, dass Sie mindestens drei Stunden vor dem Start aufstehen. Wenn Sie das Bett verlassen, dann haben Sie noch die gesamte Glykogenmenge vom Vortag in den Beinen, Ihre Leber hat aber über nacht den größten Teil des Glykogens verloren. Dieses gilt es jetzt möglich schnell und vollständig wieder zuzuführen.

3 Stunden vor dem Start: Frühstück Sie zwischen 3 und 2,5 Stunden vor dem Beginn des Rennens. Trinken Sie als erstes ein Glas süßen Saft. Bereiten Sie Ihr gewohntes Frühstücksgetränk (Kaffee oder Tee) zu. Süßen Sie das Getränk mit Honig oder Zucker. Essen Sie jetzt keine Vollkorn-Produkte, denn diese enthalten viel Schlacken und die drücken Ihnen möglicherweise auf den Darm. Weiße Brötchen mit Marmelade oder Honig sind nun am besten geeignet und überall zu bekommen. Dazu ein bis zwei Bananen und die Sache stimmt.

2 Stunden vor dem Start: Wenn Sie nicht falsch machen wollen, dann trinken Sie 2 Stunden vor dem Start einen Beutel-Ultra-Starter. Dieser enthält alles was Sie vor dem Rennen als Nahrung benötigen, außer L-Carnitin. Ultra-Starter bevorzugte laut Dr. Wolfgang Feil, Jan Ullrich während der Tour de

France 2003. Zu diesem Zeitpunkt nehmen Sie auch 2 g L-Carnitin- Laufen Sie über 3 Stunden, nehmen Sie noch ein weiteres Gramm 1 h vor dem Start. L-Carnitin schützt im übrigen vor starken Muskelkater. Dazu einen halben Teelöffel Guarana-Pulver (2 g) oder 10 Guarana-Tabletten (2 g). Ein Wort zu Guarana. Dieses enthält Koffein, welches auf der Dopingliste steht. Meine Empfehlungen sind aber so gewählt, dass Sie die Freigrenzen nicht überschreiten. Wenn Sie aber noch koffeinhaltige Getränke zu sich nehmen, dann könnten Sie die Dopingbestimmungen verletzen. Bitte beachten Sie aber auch, dass sich die positiven Wirkungen des Koffeins in höheren Dosen umkehren. Statt schneller, werden Sie dann immer langsamer! Aus diesem Grunde wird mit großer Wahrscheinlichkeit das Koffein auch von der Dopingliste verschwinden. Wenn Sie keinen Ultra-Starter trinken, dann rühren Sie sich 2 Stunden vor dem Wettkampf 2 Teelöffel voll Eiweiß in ein Getränk und runter damit.

1 Stunde vor dem Start: Noch einmal einen halben Teelöffel Guarana und das gleiche noch ein weiteres Mal 15 - 20 min vor dem Start mit dem letzten Getränk.

1/4 Stunde vor dem Start: 15 - 20 min vor dem Start trinken Sie einen halben Liter Wasser versetzt mit 1 g Kochsalz (Natrium) oder Ultra-Buffer (Vorsicht, enthält schon Natrium!!). Entscheiden können Sie nur selber, was für Sie gut ist. Wasser macht kaum jemals Probleme, führt aber auch keine Energie mit sich. Ultra-Buffer hat diese Energie, dazu wertvolles Eiweiß und wichtige Mineralien. Nicht jeder aber mag dieses Getränk und bleibt lieber bei Wasser. Wenn Sie ein sehr gut trainierter Läufer(in) sind, verdünnen Sie Ultra-Buffer mit der doppelten Menge Wasser. Gut trainierte Personen scheiden mit dem Schweiß weniger Mineralien aus, als z.B. Anfänger.

Seien Sie nicht ungeduldig und fangen Sie zu früh an zu trinken. Die Flüssigkeit meldet sich dann ganz schnell wieder am Ausgang. Je später, je besser. Nehmen Sie das Getränk mit in den Block!! Im Rennen wird das Wasser ausgeschwitzt und ausgeatmet.

Quelle: Peter Greif