

# Ernährung für Langstrecken-Triathleten: Fakten und Mythen

*Nutrition for Long-Distance Triathletes: Facts and Myths*

ACCEPTED: September 2020

PUBLISHED ONLINE: October 2020

Kruseman M, Lecoultrre V, Gremeaux V.

Nutrition for long-distance triathletes: facts and myths. Dtsch Z Sportmed. 2020; 71: 229-235. doi:10.5960/dzsm.2020.461

## Design der Arbeit

Ziel dieses narrativen Überblicks ist es, aktuelle evidenzbasierte Ernährungspraktiken für Training und Rennen im Triathlonsport zu präsentieren.

## Ernährung im Triathlon

Viele Ausdauerathleten streben ein niedriges Körpergewicht an, aber dieses Bestreben kann negative Konsequenzen haben, denn ein zu geringes Gewicht kann das Risiko von Verletzungen sowie einer verminderten Leistung und Immunität erhöhen. Im Falle von Übergewicht sollte das angestrebte Energiedefizit nur gering sein, um eine ausreichende Energieverfügbarkeit zu gewährleisten.

## Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind das Hauptsubstrat, das vom Muskel bei den Anstrengungen  $\geq 65\%$   $\dot{V}O_2$ max verbraucht wird, und das Ernährungsziel besteht darin, die Trainingseinheiten mit einer optimalen Menge an Glykogen an Bord zu beginnen. Das Training mit niedrigen Glykogenspeichern erfordert Vorsicht, da es zu einer geringen Energieverfügbarkeit für marginale Gewinne führen kann, wenn überhaupt. Richtlinien empfehlen 6-10 g Kohlenhydrate/kg/Tag, je nach Häufigkeit und Intensität des Trainings.

## Fette

Während einige Triathleten Fette in Ihrer Ernährung nicht gesondert berücksichtigen, wenden andere eine „fettreiche, kohlenhydratarme Diät“ (HFCL) an. Ersteren wird empfohlen, mindestens 20% der Gesamtenergiezufuhr mittels Fett zu decken, und Letztere sollten gewarnt werden, dass eine HFCL-Diät zu einem Leistungsabfall bei hohen Intensitäten  $>75\%$   $\dot{V}O_2$ max führt. Alle Triathleten sollten auf die Qualität der Fettquellen achten, um fettlösliche Vitamine und eine optimale Mischung von Fettsäuren zu erhalten.

## Eiweiß

Der Eiweißbedarf ist höher als in der Allgemeinbevölkerung (1,2-1,4 g/kg/Tag), größere Zufuhrmengen haben jedoch keinen positiven Effekt. Wichtiger ist, dass eine ausreichende Energiezufuhr (d.h. 50-80 kcal/kg/Tag) erforderlich ist, um die Oxidation von Aminosäuren als Brennstoff zu vermeiden. Zahlreiche Nahrungsergänzungsmittel werden gegenüber Athleten vermarktet, sind aber ohne eine angemessene Indikation ohne wesentlichen Mehrwert. Vor allem bei veganen Athleten ist eine Supplementation von Wichtigkeit. Evidenz, die verbreitete Annahmen über ergogene Nahrungsergänzungsmittel unterstützt, ist mit Ausnahme von Koffein rar.

## Fazit für die Praxis

Während des Rennens besteht die größte Herausforderung darin, den großen Energiebedarf zu decken. Dies erfordert eine sorgfältige Planung, da der Großteil der Einnahme auf dem Fahrrad erfolgt. Häufig kommt dabei es zu Magen-Darm-Beschwerden, die zu einer suboptimalen Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme und zu Leistungseinschränkungen führen können. Daher ist es von großer Bedeutung, die Nahrungsaufnahme zu trainieren und die wettkampfbezogene Ernährungs- und Hydrationsstrategie vorher zu testen. ■

1. HES-SO UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES AND ARTS WESTERN SWITZERLAND, Geneva School of Health Sciences, Geneva, Switzerland
2. UNIVERSITY OF LAUSANNE, ISSUL, Institute of Sport Sciences, Lausanne, Switzerland
3. HÔPITAL INTERCANTONAL DE LA BROYE, Metabolic Center, Estavayer-le-Lac, Switzerland
4. LAUSANNE UNIVERSITY HOSPITAL, Sports Medicine Unit, Swiss Olympic Medical Center, Division of Physical Medicine and Rehabilitation, Lausanne, Switzerland



Article incorporates the Creative Commons Attribution – Non Commercial License. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



QR-Code scannen und Artikel online lesen.

## KORRESPONDENZADRESSE:

Maaïke Kruseman, RD, MPH, PhD.  
Nutrition & Dietetics  
Geneva School of Health Sciences  
Rue des Caroubiers 25  
1227 Carouge, Geneva, Switzerland  
✉: Maaïke.kruseman@hesge.ch