

## Eingeschränkte Fettverbrennung durch Kohlenhydrate vor dem Training

Haferflocken schränken Fettstoffwechsel ein und verbessern Ausdauerleistung nicht

Kirwan et al. [1] untersuchten die gängige Praxis im Sport, vor der Belastung Kohlenhydrate in Form von Getreideprodukten, wie z.B. Müsli zuzuführen hinsichtlich der Auswirkungen auf die Nährstoffverbrennung und die Leistungsfähigkeit. Im Fitnessbereich wird die Zufuhr von komplexen Kohlenhydraten aus solchen Lebensmitteln empfohlen, um das Training effektiver gestalten zu können und Belastungen länger durchzuhalten.

6 mäßig gut trainierte Frauen bekamen 75g Kohlenhydrate in Form von Haferflocken (entsprechend ca. 125g Haferflocken) zusammen mit 300ml Wasser 45 Minuten vor einer Belastung zu essen; in einem zweiten Versuchsablauf dagegen nur 300ml Wasser. Die nachfolgende sportliche Aktivität bestand aus einer Fahrradergometerbelastung mit 60% VO<sub>2</sub>max (entsprechend etwa 70% der maximalen Herzfrequenz) bis zur subjektiven Erschöpfung.

Es zeigte sich, dass nach der Haferflockenmahlzeit in den ersten 2 Stunden des Tests vermehrt Kohlenhydrate statt Fette zur Energiegewinnung herangezogen wurden. Bekamen die Frauen nur Wasser verabreicht (waren also nüchtern) wurden vermehrt Fette verbrannt. Die Zeit, über die die Belastung durchgehalten wurde, lag nach den Haferflocken zwar mit 254 Minuten tendenziell höher, dieser Unterschied war jedoch im Vergleich zu den 242 Minuten Belastungsdauer nach alleinigem Wasserkonsum statistisch nicht signifikant.

Somit bleibt festzuhalten, dass eine nennenswerte Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit nach einer Kohlenhydratmahlzeit eher unwahrscheinlich ist. Die vermehrte Verbrennung von Kohlenhydraten gegenüber Fetten ist dagegen aus Sicht eines fettstoffwechselorientierten Trainings als negativ zu werten. Wer also im Studio ein Cardiotraining vornehmlich zum verstärkten Fettabbau betreibt, sollte auf eine Kohlenhydratzufuhr vorher verzichten. Zumal dabei eine nennenswerte Einschränkung der Leistungsfähigkeit nicht einzutreten scheint.

### **Quellen:**

[1]. Kirwan JP, O'Gorman DJ, Cyr-Campbell D, Campbell WW, Yarasheski KE, Evans WJ.: *Effects of a moderate glycemic meal on exercise duration and substrate utilization. Med Sci Sports Exerc* 2001 Sep;33(9):1517-23