

Die Ernährung vor dem Marathon - sicher kein "low carb"!

Die Leistungsfähigkeit des Marathonläufers ist neben dem Training einerseits von einer gesunden, ausgewogenen und sportgerechten Basisernährung abhängig, andererseits ist das bestmögliche Auffüllen der Kohlenhydratspeicher (Glykogenspeicher) die wichtigste leistungssteigernde Ernährungsmaßnahme vor einem Marathon. Jedes andere Nahrungsergänzungsmittel oder Vitamin/Mineralstoff kann nur dann leistungssteigernd wirken, wenn zuvor ein Mangel daran bestanden hat.

Ernährung an den Tagen vor dem Wettkampf

Im Prinzip geht es immer darum, dass am Wettkampftag die Kohlenhydratspeicher bestmöglich gefüllt sind. Für "low carb"-Experimente ist jetzt der denkbar schlechteste Zeitpunkt. Dafür gibt es mehrere Varianten. Die "Saltin-Diät" ist eine extreme Form des carboloadings, auf die manche Läufer schwören (z.B. VCM-Siegerin 2014 Anna Hahner), die aber nicht bei allen Läufern den gewünschten Erfolg bringt. Nach einem entleerenden Training (z.B. 90' Marathontempo) sieben Tage vor dem Marathon werden dann drei Tage lang (Montag - Mittwoch) fast keine Kohlenhydrate zugeführt. Mit einer kurzen, zügigen Belastung Mitte der Woche sollen dann die letzten Reste des Glykogens verbraucht werden. Die nächsten drei Tage (Donnerstag - Samstag) nimmt der Körper die nun massiv zugeführten Kohlenhydrate wie ein ausgedrückter Schwamm auf und die Speicher sollen dadurch weit besser als mit normaler kohlenhydratreicher Kost gefüllt werden.

Manche Marathonläufer haben mit dieser Saltin-Diät sehr gute Erfahrungen gemacht und können auch durchaus dabeibleiben. Viele andere Sportler verkraften die extreme Ernährungsumstellung während dieser psychisch labilen Phase (wer ist vor dem Marathon nicht nervös?) nur schlecht und reagieren mit Verdauungsproblemen. Bei strikter Einhaltung dieser Vorbereitung fühlen Sie sich 3 Tage vor dem Marathon so schlecht wie nie während der letzten Monate, was nicht gerade zur Beruhigung der strapazierten Nerven beiträgt. Darüber hinaus hat sich gezeigt, dass durch die Kombination einer sehr kohlenhydratreichen Ernährung während der letzten 3 Tage mit der geringen Trainingsbelastung diese Super-Auffüllung bei viel geringerem Risiko genauso möglich ist. Sie können also auf das bewusste Entleeren der Glykogenspeicher vor der Auffüllung verzichten, sofern Sie nicht beim Probieren im Vorfeld eines weniger wichtigen Wettkampfes damit sehr gute Erfahrungen gemacht haben.

	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Tage bis Ma.	7	6	5	4	3	2	1	0
Frühstück		1 Stk. Vk-Brot, 1 Ei, Käse, Butter, Topfen, 1 Kiwi	Joghurt mit frischen Früchten, 1 EL Müsli, Toast mit Butter und Schinken	1 Schnitte Vk-Brot, 1 Ei, Topfenaufstrich, grüner Paprika	1 Grapefruit, Schinken, Käse, 1 Schnitte Vk-Brot	Brot und Gebäck, Fruchtsaft, fettarmer Aufstrich, Obst, Marmelade, Honig	Brot, Grahamweckerl (wenig Ballaststoffe), Säfte, Obst, Marmelade, Honig	Semmel, Toastbrot mit etwas Butter, Honig oder Marmelade, reife Banane, Orangensaft, evtl. Babykost-Früchtebrei, 90' vor Start: Energieriegel
Mittag	Gebr. Lachsfilet mit Blattspinat, 1-2 Erdäpfel	Suppentopf mit Karotten, Lauch, Rindfleisch, 2 EL Suppennudeln	Gegrillte oder gedünstete Hühnerbrust mit Melanzani	Topfennockerl mit Mohn und frischen Früchten	Große Portion Dinkel-Vollkornnudeln mit Tomatensauce (ohne Öl), gem. Salat	Gemüserisotto, Dessert: Obst oder Trockenfrüchte	Tomatensuppe (ohne Rahm) mit Toast, Mohnnudeln (fast fettlos) mit Apfelmus oder fettarm zubereitete Palatschinken	
Na-Jause	Joghurt mit Früchten (keine Banane)	Topfencreme mit Beeren	Topfen mit 1 TL Honig oder Marmelade	Joghurt mit Beeren	1 – 2 Bananen	Karottenkuchen (fettarm, ohne Schlag)	Banane oder Energieriegel	
Abend	Großer gem. Salat mit Schafkäse, 1-2 Schnitten Vk-Brot mit Butter	Marinierten Tofu gebraten mit Kürbiskernen und Bärlauch, Salat	Thunfischsalat	Rindsfilet mit Fisolen und Broccoli	Süßer Hirseauflauf, Fruchtsäfte (100%)	Gratinierte Erdäpfel mit Rucolasalat	Spaghetti mit fettloser Tomatensauce, Banane	
Geeignet	Mineralwasser, mageres Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Sojaprodukte, Salate, kohlenhydratarme Gemüse, Eier, hochwertige Öle (Olivenöl)				Fruchtsäfte, (reifes) Obst, Nudeln, Reis, Erdäpfel, Brot und Gebäck, Energieriegel (KH) z.B. Power Bar, Trockenfrüchte, Kohlenhydratgetränke, (stilles) Mineralwasser			
Ungeeignet	Fruchtsäfte, viel süßes Obst, Nudeln, Reis, Erdäpfel, viel Brot und Gebäck, Zucker				Alkohol, viele Ballaststoffe, blähende Speisen, viel Fleisch und (fetter) Fisch, zu viele Milchprodukte, viel Kaffee/Tee, viel Zubereitungs- und Streichfett			
Training	90 – 120' A 1, evtl. steigern bis Ma-Tempo	Ruhetag oder 60 – 75' A 0/A 1	Evtl. 60' A 2	60 – 75' A 1 inkl. 4 x 1000m Ma-Tempo	45' A 0	Ruhetag	30 – 45' A 0, einige Steig.	MARATHON

