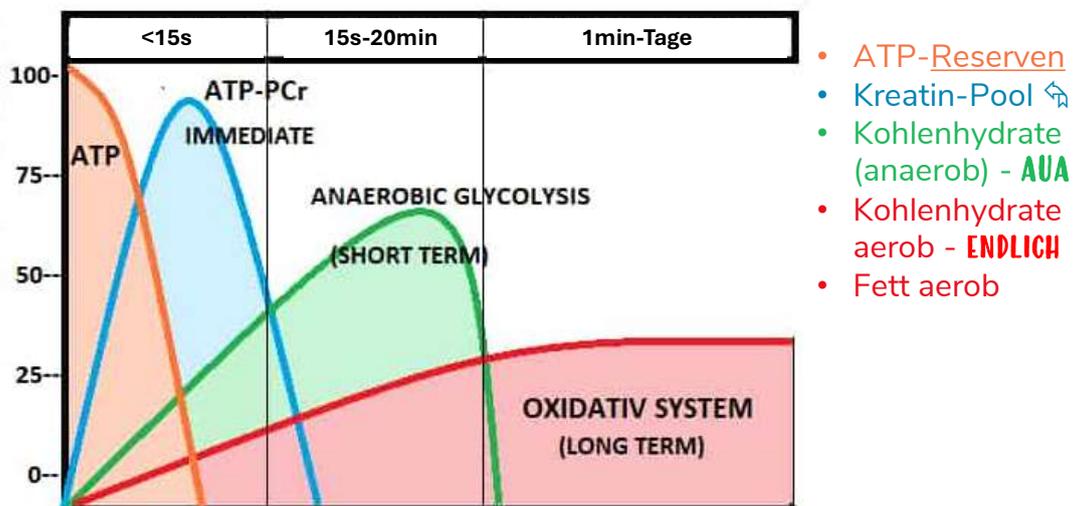


## Carbs are king!

Athletenkommission - LOC  
4. Oktober 2024

1

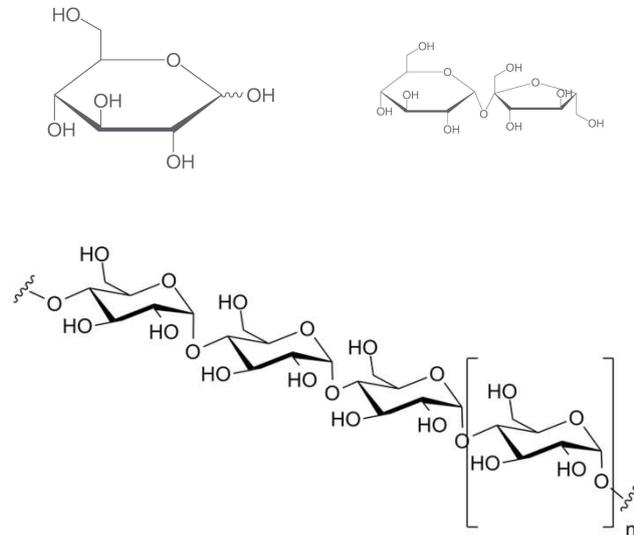
## 3 Domänen der Energiebereitstellung



2

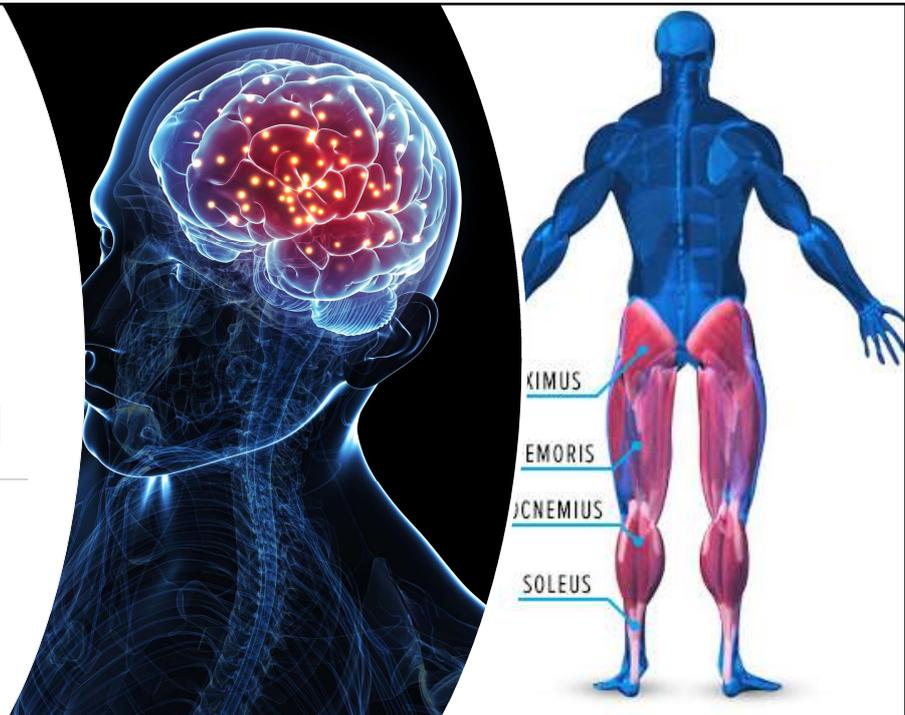
## SUPER BENZIN FÜR ATHLET\*INNEN

- Hauptenergielieferant für Athlet\*innen (40-60%)
- Limitierte Speicher (Muskel, Leber)
- 4 kcal/g Energiegehalt
- Einfach-/Zweifachzucker (Kristallzucker, Fruchtzucker), Mehrfachzucker (Stärke)
- Je grösser Molekül, desto „langsamer“ (Achtung: Nahrungsfasern)
- Im Körper: Glucose, Glykogen



3

## HÄRTER TRAINIEREN



4

**BESSERE  
REGENERATION**

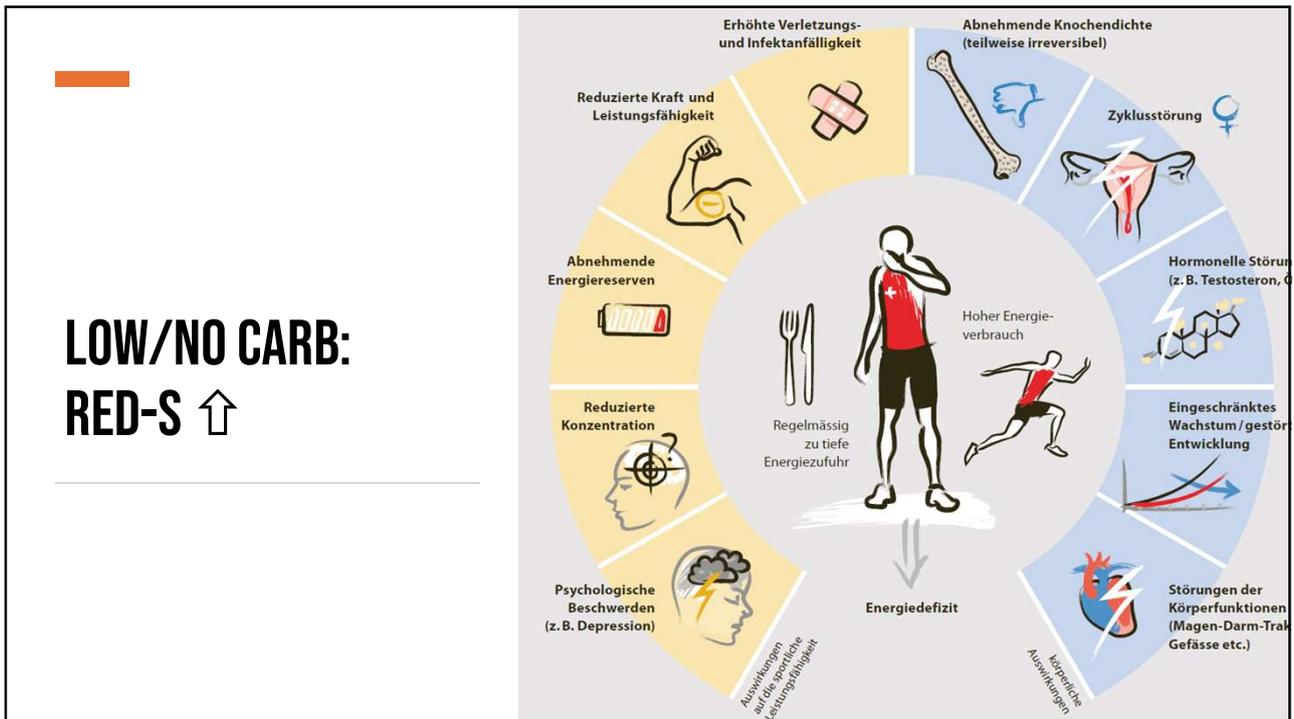


5

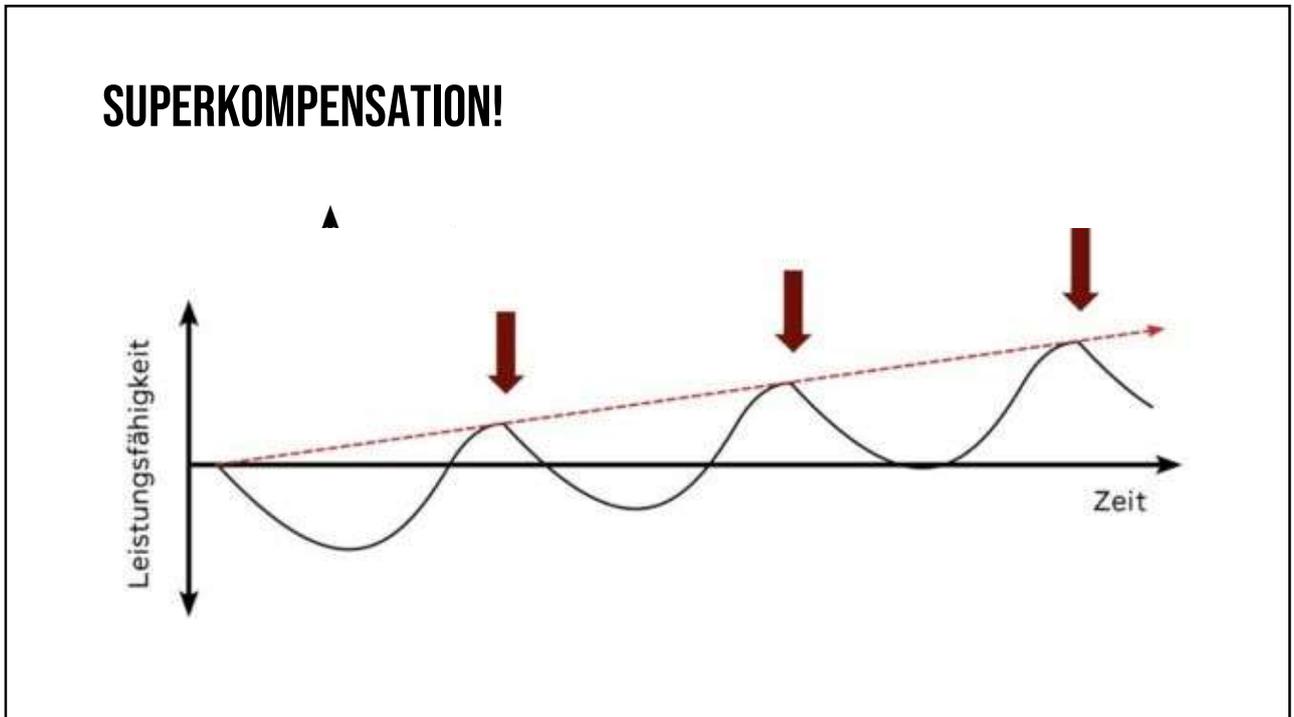
**LEISTUNGSBEREITSCHAFT &  
MOTIVATION ↑**



6



7



8

## ZU VIEL, ZU SCHNELL - DESASTER



9

PREPARE:	PRIME:	PERFORM:	REPAIR:
<p>Allgemeine Tagesempfehlungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3-4g/kg Ruhetage/akt. Erholung</li> <li>• 5-6g/kg 1-2h Aktivität normale Intensität</li> <li>• 6-8g/kg 3-4h Aktivität (ggf. 2 Einheiten), mitunter intensiv</li> <li>• 8-10g/kg* 2 Einheiten, Umfang/Intensität hoch</li> </ul>	<p>1-4h vor Belastung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-4g/kg leicht verdauliche Kohlenhydrate</li> <li>• 0.3-0.5g/kg Protein</li> <li>• Wenig Fett bzw. leicht verdauliches</li> <li>• Eher wenig Nahrungsfasern (oder wasserlösliche wie bspw. im Hafer, Gerste)</li> <li>• Trinken gemäss Durst bzw. späterem Bedarf</li> </ul>	<p><b>PERFORM:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0-60' Dauer: keine Energie</li> <li>• 60-180': 40-60g einfache Zuckerlieferanten pro Stunde, 5-6dl Flüssigkeit (für sämtl. Nicht-Ausdauersportarten)</li> <li>• &gt;180': 80-100g kombinierte Zuckerarten pro Stunde, mind. 6dl Flüssigkeit</li> </ul> <p>Wettkampf:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 100-120g kombinierte Zuckerarten</li> <li>• *Ggf. Carboloading</li> </ul>	<p><b>REPAIR:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In den ersten 45':</li> <li>• 1.2g/kg schnelle Kohlenhydrate</li> <li>• 0.3g/kg rasch verfügbares Protein</li> <li>• Bei Bedarf alle 2h wiederholen</li> <li>• In den erste 2h:</li> <li>• 150% des Schweißverlustes ersetzen</li> <li>• Komplette entleerte Glykogenspeicher erfordern 48-72h hohe Kohlenhydratzufuhr zur kompletten Regeneration</li> </ul>

10