



ERNÄHRUNG IM RADSPORT

ERNÄHRUNGS-GRUNDLAGEN



Bevor wir dir konkrete, kompakte Ernährungstipps für deine Sportart an die Hand geben, haben wir hier ein paar generelle Informationen zusammengefasst, die du vorab beachten solltest:

Ob Ernährung im Radsport oder generell: **Deine Ernährungsweise sollte immer eine gesunde Basis haben.** Das heißt, deine Ernährung sollte insgesamt eine **möglichst gute Nährstoffqualität aufweisen und abwechslungsreich** sein. Dazu kannst du dich an diesen drei Richtlinien orientieren:

- Viel Obst und Gemüse essen
- Regelmäßig auf Hülsenfrüchte und Nüsse zurückgreifen
- Fleisch und Zuckerkonsum reduzieren

Es gibt keine Standardverpflegung, die du für jedes Training/jeden Wettkampf verwenden kannst. Um zu wissen, wie du dich im Training optimal versorgst, solltest du **vorher überlegen, was du mit der anstehenden Einheit erreichen möchtest:**

- Verbesserung des Kohlenhydratstoffwechsels
- Verbesserung des Fettstoffwechsels
- Reduktion der Vmax (maximale Laktatbildung)
- Gewichtsabnahme

Bitte überlege dabei auch: **In welcher Trainingsphase befindest du dich gerade? Welche Jahreszeit ist es, ist es warm oder kalt?**

Unser Ernährungswissenschaftler Robert Gorgos hat in dieser Tabelle zusammengefasst, auf welche Lebensmittel du konkret zurückgreifen könntest. Dabei solltest du immer darauf achten, diese vier Kategorien in deine täglichen Ernährung einzubauen.

Proteine	Fette	Kohlenhydrate	Schutzstoffe
Hühnerei, Geflügel	Mandeln, Walnüsse	Haferflocken	Kohlgemüse
Wildlachs	Leinsamenöl (nativ)	Roggen-/ Dinkelvollkornbrot	Zwiebeln, Knoblauch
Rindfleisch, Leber	Olivenöl (nativ)	Beeren, Äpfel, Birnen, Bananen, Rosinen	Curry, Estragon, Rosmarin
Hülsenfrüchte	Kokosöl (nativ)	Kirchererbsen, Rote Linsen	Frische Kräuter
Naturjoghurt	Butter, Bitterschokolade	Basmatireis, Pasta	Grüner Tee, Kaffee
Gemüse jeder Art	Avocado	Gemüse jeder Art	Gemüse jeder Art

ERNÄHRUNG AUSDAUER-EINHEIT



Allgemeines zum Training	Vor dem Training	Während des Trainings	Nach dem Training
<p>Trainingsziel: Verbesserung des Fettstoffwechsels/ Verringerung der VLamax</p> <p>Trainingsmethode: Dauer-, Wechselmethode</p> <p>Intensität: gering</p> <p>Dauer: mittel – lange</p> <p>Beispieleinheiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> lockere Radausfahrt „Train Low“: z.B.: Nüchterntraining am Morgen oder entleerte Glykogen Speicher durch Vorbelastung einer vorangehenden Trainingseinheit <p>Wer mehr als 2,5h intensiv unterwegs ist, benötigt Kohlenhydratmengen von mehr als 60g/h. Es werden Mengen von 100g/h und sogar bis zu 120g/h empfohlen.</p>	<p>Grundüberlegung: Voraussetzung für ein effektives Training des Fettstoffwechsels ist die Kontrolle der Intensität (hohe Belastungen sind zu vermeiden)</p> <p>Ernährung: Kohlenhydratmoderates Essen 2-3h vor der Belastung, erhöhter Proteinanteil</p> <p>Beispiel: Müsli mit Joghurt/Quark, Lachs mit Ofen-gemüse, Süßkartoffel</p>	<p>Grundüberlegung: Durch die geringere Intensität (bis FatMax-Bereich) werden primär freie Fettsäuren als Energieträger genutzt, trotzdem verbrennen auch parallel Kohlenhydrate</p> <p>Verpflegung: Versorgung mit langsamen Kohlenhydraten während der Belastung, um zu hohes Energie-Defizit zu vermeiden und positive Effekte des Fettstoffwechseltraining optimal zu nutzen. Später sind Insulineffekte zu vernachlässigen und konzentriertere, schnellere Kohlenhydrate empfehlenswert</p> <p>Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> 30-35g/h <u>SLOW CARB</u> <p>Beachte: Bei Belastungszeiten über 2h ist der Kohlenhydratbedarf höher, daher:</p> <ul style="list-style-type: none"> <u>POWER CARB</u> nach 1/3 bis 1/2 der gesamten Belastungszeit einsetzen, da hier höhere Dosierung möglich ist (60-80g/h) oder 1-2 <u>GEL 40</u> (je nachdem, was du zudem über Getränke an KH aufnimmst) Zusätzlicher Energiebedarf über <u>PORRIDGE BARS</u> deckbar, bei sehr langen Einheiten zusätzlich <u>PROTEIN BARS</u> 	<p>Grundüberlegung: REFUEL (Kohlenhydrataufnahme) = Auffüllen der entleerten Glykogen Speicher</p> <p>REBUILD (Proteinaufnahme) = Unterstützung der Regeneration der beanspruchten Muskulatur</p> <p>REHYDRATE (Aufnahme von Flüssigkeit) = Ausgleichen der Wasser- und Elektrolytverluste durch das Schwitzen</p> <p>Ernährung: Kombination aus hochwertigen Kohlenhydraten und Proteinen</p> <p>Beispiel: Innerhalb von 30min nach Belastungsende:</p> <ul style="list-style-type: none"> 30-40g <u>RECOVERY SHAKE</u> + 5 Aprikosen oder Datteln <p>In der Folge:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kohlenhydratreiches Essen innerhalb von 2h nach der Belastung + Schutzstoffe durch Obst & Gemüse, etwas Protein z.B. Couscous Salat, Pasta, Kichererbsen oder Fetakäse

ERNÄHRUNG INTENSIVE EINHEIT



Allgemeines	Vor dem Training	Während des Trainings	Nach dem Training
<p>Trainingsziel: Verbesserung des Kohlenhydratstoffwechsel/ Erhöhung der VO2max</p> <p>Trainingsmethode: Intervall, Wiederholungs-, Wettkampfmethode</p> <p>Intensität: mittel – intensiv</p> <p>Dauer: mittel</p> <p>Beispielseinheiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Intervalle: z.B. 3 x (8min hohe Belastung/4min normale Belastung) • Wettkampfspezifische Einheiten: z.B. 3x (20min Wettkampftempo/ 20min lockere Belastung) <p>Ab einer Dauer von 1 bis 2,5h empfiehlt sich eine Kohlenhydratzufuhr von 30-60g/h.</p>	<p>Grundüberlegung: Voraussetzung für ein effektives Training im Bereich des Kohlenhydratstoffwechsels sind gefüllte Glykogen Speicher</p> <p><i>Beachte: Das Auffüllen der Glykogen Speicher benötigt eine gewisse Zeit. Steht am nächsten Tag eine intensive Einheit an, sollte bereits am Vorabend eine kohlenhydratreiche Mahlzeit zugeführt werden</i></p> <p>Ernährung: Kohlenhydratreiches Essen 2-3h vor der Belastung</p> <p>Beispiel: z.B. Overnight Oats, Quinoa-Pfanne, Dinkelbrot mit Mandelmus und Banane</p>	<p>Grundüberlegung: Exponentieller Kohlenhydratverbrauch bei Training um oder über dem Schwellenbereich</p> <p>Verpflegung: Versorgung mit schnell verfügbaren Kohlenhydraten, um zu vermeiden, dass der Körper auf die dritte Energiequelle, Proteine, zurückgreifen muss</p> <p>Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 40g/h FAST CARB, bei längeren/härteren 60-80g/h POWER CARB oder 1-2 GEL 40 (je nachdem, was du zudem über Getränke an KH aufnimmst) • Bei „train-the-gut“-Trainings kann die KH-Menge auf bis zu 120g/h erhöht werden (der Verdauungstrakt muss an potentiell höhere Kohlenhydratzufuhren im Wettkampf trainiert werden; beispielsweise kann 1 x / Woche eine Kohlenhydratzufuhr im Training von bis zu 120g/h „trainiert“ werden) 	<p>Grundüberlegung: REBUILD - REFUEL - REHYDRATE</p> <p><i>OPEN WINDOW EFFEKT: Erhöhte Infektanfälligkeit nach intensiver Belastung + verbesserte Aufnahme von Nährstoffen = unmittelbare Zufuhr von Proteinen und Kohlenhydraten nach Belastungsende.</i></p> <p>Ernährung: Kombination aus hochwertigen Kohlenhydraten und Proteinen</p> <p>Beispiel: Innerhalb von 30min nach Belastungsende:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30-40g RECOVERY SHAKE + 5 Aprikosen oder Datteln • zusätzlich nach besonders intensiven Einheiten: 40-50g RECOVERY 8 <p>In der Folge:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kohlenhydratreiches Essen innerhalb von 2h nach der Belastung + Schutzstoffe durch Obst & Gemüse, etwas Protein • z.B. Gemüse Curry mit Reis + Hähnchenfleisch oder Naturjoghurt

ERNÄHRUNG ZEITFAHREN / BERG-ZEITFAHREN



Vor dem Wettkampf	Während des Wettkampfs	Nach dem Wettkampf
<p>Grundüberlegung: Voraussetzungen für eine optimale Leistung im Wettkampf sind gefüllte Glykogen Speicher</p> <p>Ernährung: 2-3h vor dem Start letzte Mahlzeit: kohlenhydratreich, ballaststoff- und fettarm</p> <p>Beispiel: Frühstück: Brötchen mit Honig, Haferflocken mit Mandelmilch, Rosinen, Banane</p> <p>Während des Einfahrens: halbe Flasche (250ml) mit FAST CARB (20g)</p>	<p>Grundüberlegung: Bei hoher Wettkampf-Intensitäten benötigt der Körper eine schnellverfügbare & gut verträgliche Energiequelle</p> <p>Verpflegung: Versorgung mit schnell verfügbaren Kohlenhydraten, um einen Leistungseinbruch aufgrund eines Energiedefizits zu vermeiden</p> <p>Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none">• 60-120g/h <u>POWER CARB</u> oder 1-3 <u>GEL 40</u> (je nachdem, was du zudem über Getränke an KH aufnimmst)• Ergänzt durch <u>PORRDIGE BARS</u> oder bei sehr langen Etappen <u>PROTEIN BARS</u> (zur zusätzlichen Aminosäuren-Zufuhr) <p><i>TRAIN THE GUT: Die Kohlenhydratverträglichkeit kann trainiert werden, Kohlenhydratmengen bis 120g/h sind möglich. Dosierung im Training testen und langsam steigern!</i></p>	<p>Grundüberlegung: Nach Belastungsende ist es wichtig, den Körper mit hochwertigen Energiequellen zu versorgen und somit aktiv die Regenerationsprozesse zu fördern</p> <p>Ernährung: Nachversorgung der hohen Belastung mit hochwertigen & komplexer Proteinquelle + Kohlenhydraten</p> <p>Beispiel: Innerhalb von 30min:</p> <ul style="list-style-type: none">• 40-50g <u>RECOVERY 8</u> <p>In der Folge:</p> <ul style="list-style-type: none">• Kohlenhydratreiches Essen mit leicht verdaulicher, fettarmer Proteinquelle• z.B. Reis- oder Nudelpfanne mit Parmesan oder Kefir

ERNÄHRUNG LÄNGERE DISTANZEN / ETAPPEN



Vor dem Wettkampf	Während des Wettkampfs	Nach dem Wettkampf
<p>Grundüberlegung: Voraussetzungen für eine optimale Leistung im Wettkampf sind gefüllte Glykogen Speicher</p> <p>Ernährung: <u>CARBOLOADING</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 2-3h vor dem Start letzte Mahlzeit: kohlenhydratreich, ballaststoff- und fettarm, kleine Proteinzugabe <p>Beispiel: Frühstück: Brötchen mit Marmelade, Naturjoghurt, weiches Ei oder Haferflocken fein mit Hafermilch + Rosinen + Omelette, Dinkelbrot mit etwas Butter</p>	<p>Grundüberlegung: Bei langer Wettkampfdauer benötigt der Körper eine konstante & gut verträgliche Energiequelle</p> <p><i>Wichtig: Versorge dich frühzeitig & nicht erst, wenn dir die Energie ausgeht. So beugst du einem plötzlichen Leistungseinbruch vor. (Versorgung alle 30min)</i></p> <p>Verpflegung: Versorgung mit schnell verfügbaren Kohlenhydraten, hohe Dosierung im Wettkampf</p> <p>Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none">• 80g-120g <u>POWER CARB</u> oder 1-3 <u>GEL 40</u> (je nachdem, was du zudem über Getränke an KH aufnimmst)• Ergänzung mit <u>PORRDIGE BARS</u> oder bei sehr langen Etappen ebenso mit <u>PROTEIN BARS</u> (zur zusätzlichen Aminosäuren-Zufuhr)	<p>Grundüberlegung: Nach Belastungsende ist es wichtig, den Körper mit hochwertigen Energiequellen zu versorgen und somit aktiv die Regenerationsprozesse zu fördern</p> <p>Ernährung: Nachversorgung der langen Belastung mit hochwertigen & komplexer Proteinquelle + Kohlenhydraten</p> <p>Beispiel:</p> <p>Innerhalb von 30min:</p> <ul style="list-style-type: none">• 40-50g <u>RECOVERY 8</u> <p>Innerhalb von 60-90min:</p> <ul style="list-style-type: none">• 30-40g <u>RECOVERY SHAKE</u> + 5 Datteln <p>In der Folge:</p> <ul style="list-style-type: none">• Kohlenhydratreiches Essen mit leicht verdaulicher Proteinquelle• z.B. Kartoffeln mit Gemüse + Fetakäse oder Kefir

TIPPS ZUM ABSCHLUSS



Fazit zur Ernährung im Radsport

Zusammengefasst solltest du bei der Ernährung im Radsport:

- Deine grundlegende Ernährungsweise optimieren
- Das Ziel jedes Trainings vor Augen halten
- Entsprechend die Ernährung vor, während und nach dem Training so ausrichten, dass sie dazu beiträgt, dieses Trainingsziel zu erreichen
- Grundlegend auf eine natürliche, nährstoffreiche Ernährung/Verpflegung achten, um langfristig gesund und leistungsfähig zu sein

Viele weitere kostenlose Tipps & Tricks zu Training & Ernährung
[wissen.mon-sports.com](https://www.wissen.mon-sports.com)

Infos zu MoN Sports & alle Produkt-Infos
[mon-sports.com](https://www.mon-sports.com)

Inhaltlich Verantwortlicher gemäß § 55 Abs. 2 RStV

Ministry of Nutrition GmbH
diese vertr. d. d. Geschäftsführer Peter Höschl Beuchaer Straße 4
74392 Freudental, Deutschland

Kontakt/Feedback: kontakt@ministry-of-nutrition.de

