

Warum Sie ein Regenerationsgetränk einnehmen sollten

von Dr. Till Sukopp

Trainingsanpassungen erfolgen immer nur in der Zeit, in der man nicht trainiert, da sich der Körper dann vom Reiz des Trainings erholt, um leistungsfähiger zu werden. Um diese Regenerationsphase zu unterstützen, spielt neben vielen anderen Maßnahmen die Ernährung eine große Rolle.

Für bessere Trainingseffekte und eine schnellere Regeneration wurde in verschiedenen Untersuchungen die Bedeutung einer (Trink-) Mahlzeit hervorgehoben, die man etwa 15-45 min vor und unmittelbar nach dem (Kraft-) Training (noch vor dem Duschen) einnimmt.

Das Getränk vor dem Training sorgt dafür, dass nach der Belastung schnell Eiweiß und Kohlenhydrate bereit stehen, um die verbrauchten Substanzen zu ersetzen und den Körper zügig in einen anabolen (aufbauenden) Zustand zu versetzen. Auch das Immunsystem und die allgemeine Gesundheit profitieren hiervon.

In einer neueren Untersuchung bekamen gesunde Rekruten von sechs Kompanieabteilungen der U. S. Marines direkt nach ihren Bewegungs- und Trainingseinheiten ein Placebo (0 g Kohlenhydrate, 0 g Eiweiß, 0 g Fett), ein Kontrollgetränk (8 g Kohlenhydrate, 0 g Eiweiß, 3 g Fett) oder ein Eiweißgetränk (8 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 3 g Fett). Das Eiweißgetränk enthielt übrigens lediglich 100 Kilokalorien. Die Studiendauer betrug 54 Tage (Dauer der Grundausbildung).

Im Vergleich zur Placebo- und Kontrollgruppe hatten die Probanden der Eiweißgruppe während des Untersuchungszeitraums durchschnittlich 33 % weniger Gesamtarztbesuche, 28 % weniger Arztbesuche aufgrund von bakteriellen/viralen Infektionen, 37 % weniger Besuche aufgrund von Muskel-/Gelenkbeschwerden und 83 % weniger Besuche aufgrund von Hitzeerschöpfung. Auch Zustände von Muskelermüdung und Muskelkater direkt nach der Belastung waren in der Eiweißgruppe reduziert.

Bezogen auf reines (Kraft-) Training (also ohne die anderen Strapazen einer militärischen Grundausbildung) sollte das Getränk schnell verdauliche Kohlenhydrate

und Eiweiß im Verhältnis 2:1 enthalten. Dies kann z. B. mit Traubenzucker, Milch und Eiweißpulver erreicht werden oder mit verdünntem Fruchtsaft und einem Löffel Eiweißpulver.

Wer Eiweißpulver ablehnt, kann die Regeneration fördern, indem er wenigstens ein Glas Kakao (mit fettarmer Milch) o. ä. vor und nach dem Training trinkt.

www.tillsukopp.de

www.healthconception.de

www.kettlebellfitness.de

www.bodyweightexercises.de