

HONIG, BANANEN UND FRISCHKÄSE

Über das richtige Essen vor und nach dem Laufen



Mein Name ist Carina, ich bin 40 Jahre alt, Mama von zwei Läufermädeln (10 und 15 Jahre) sowie Ehefrau eines Ultraläufers. In meinem Beruf als Operationstechnische Assistentin bin ich seit mehr als 20 Jahren tätig. Schon seit Beginn meiner „Laufkarriere“ habe ich mich sehr für das Thema Ernährung interessiert. Also habe ich im November 2023 die Ausbildung an der Bundesärztekammer München zur „Fachkraft für Ernährungsmedizin“ begonnen. Dabei lernte ich sehr viel über Ernährung und Ernährungsweisen. Das Thema Sporternährung wurde dabei jedoch für meinen Geschmack nicht ausführlich genug behandelt. Nach kurzer Überlegung meldete ich mich im Anschluss an die Ausbildung zur Fachkraft für Ernährungsmedizin an der Pursana-Akademie an, um die Ausbildung zur „Fachberaterin für Sporternährung“ zu absolvieren.

Nun gebe ich mein erlerntes Fachwissen gerne an meine Familie und Lauffreunde weiter. Die Fragestellungen, die ich behandle, reichen von „Was frühstücke ich vor dem Laufen?“ über „Was esse ich nach dem Laufen?“ bis hin zu „Wie verpflege ich mich während langen Trainingseinheiten oder im Wettkampf?“. Ausgehend von meinem erworbenen Wissen und meiner eigenen Erfahrung als Läuferin haben wir für mich und speziell für meinen Mann einige feste Ernährungsstrategien in unseren Alltag aufgenommen.

Vor dem Training

Am besten eignen sich vor dem Laufen leicht verdauliche Kohlenhydrate, wie etwa helle Brotsorten, aber auch Vollkorntoast, mit Frischkäse und Honig. Ist die Trainingseinheit länger als 90 Minuten, darf das Frühstück schon ein bisschen größer und

ballaststoffreicher ausfallen: Hier eignen sich Vollkornprodukte und Müsli.

Neueste Studien belegen zwar, dass „Nüchterntraining“ speziell für Frauen kontraproduktiv für Leistung und Regeneration ist. Ich hingegen laufe Einheiten bis 45 Minuten (kein Intervalltraining!) gerne auch nüchtern.

Bei morgendlichen Läufen achte ich auf eine ausreichende Trinkmenge, da über Nacht das Blut „eindickt“ und die Fließgeschwindigkeit eher verlangsamt ist, muss das Herz mehr arbeiten, um das Blut im Körper zu transportieren. Dies kann eine ungewöhnlich erhöhte Herzfrequenz erzeugen. Kaffee kann leistungsfördernd wirken. Viele Läufer verzichten jedoch auf Koffein, um die befürchteten Pinkelpausen während des Laufs zu vermeiden.



Eine Stunde vor dem Lauf sollte das „kleine Frühstück“ eingenommen werden, bei Wettkämpfen oder längeren intensiven Einheiten, sollte die Mahlzeit zwei Stunden vor Beginn eingenommen werden. Finden Trainingseinheiten am Abend statt, beispielsweise um 18 Uhr, dann dürfen um 17 Uhr ruhig noch kleine Snacks wie etwa eine Banane gegessen werden.

Nach dem Training

Fast noch wichtiger als die Verpflichtung vor dem Training empfinde ich die „After-Run-Mahlzeit“. Sie sollte im Optimalfall binnen einer Stunde nach dem Lauf eingenommen werden. Dabei sind proteinreiche Lebensmittel kombiniert mit komplexen Kohlenhydraten zu empfehlen. Das kann ein Vollkornbrot mit Hüttenkäse und Gemüse

sein oder auch ein Müsli aus Haferflocken, Leinsamen, Quark oder Joghurt. Für den schnellen Regenerationsbooster kann es auch ein Eiweißshake sein. Wertvolle Nahrung nach dem Laufen macht uns fitter für die nächsten Einheiten, schützt vor allzu großer Müdigkeit und beugt dem „Open-Window-Effekt“, also der Schwächung des Immunsystems nach intensiven Sporeinheiten, vor. Eine „Belohnung“ ist außerdem wichtig für die Motivation.

Wer Infos zu weiteren Ernährungsthemen speziell im Sport- und Laufkontext haben möchte, darf gerne auf mich zukommen.

TEXT: CARINA ZETTEL
FOTOS: KI/STOCK.ADOBE.COM, PRIVAT



Anzeige

RÖSTEREI & KAFFEEHAUS

Der Rehorik Standort in der Straubinger Strasse 62 A: Eine schicke Rösterei mit Kaffeebar & Restaurantbetrieb.

Unser Trommelröster bringt das Rosten auf ein neues Level. Mehr Technik bedeutet mehr Detail, so können wir Süße und Säure des Kaffees gezielt steuern.

Unserem Kugelröster am Brixener Hof bleiben wir natürlich auch noch treu. Wer am Kugelröster steht, muss die Bohnen verstehen und das richtige Feeling für den Kaffee haben – das ist Arbeit mit allen Sinnen und das ist Showrösten vom Allerfeinsten.

ÖFFNUNGSZEITEN
MO. – FR. 8:00 – 18:00 UHR
SA. 9:00 – 18:00 UHR
TEL. Gastro: 0941 / 788 35 320

Vom Frühstück und dem täglichen Mittagsangebot bis zu exklusiven Dinner Abenden. Unser Küchenchef Tim spielt mit Aromen, Texturen und Temperaturen und hat den gesamten Prozess selbst in der Hand: vom ursprünglichen Produkt bis zum fertigen Gericht. Ein internationales Crossover mit Zutaten, die wir überwiegend aus der Region beziehen. Tradition neu interpretiert – so wie Ihr das von Rehorik kennt.

Es geht noch mehr: Probiert Euch an der Kaffeebar durch unser Kaffeesortiment oder kommt zum Mittagessen auf ein Pastrami Sandwich vorbei. In unserem Verkaufsbereich findet Ihr ausgewählte Weine, Spirits und Delikatessen. Falls Ihr auf der Suche nach der perfekten Espresso-Maschine oder Kaffeegzubehör seid – wir bringen einiges an Kaffeegzubehör & Erfahrung mit, um Euch vor Ort zu beraten.

FOLLOW US

- rehorik.feinkostgeschaeft
- Rehorik Kaffee
- rehorik
- www.rehorik.de

Rehorik Rösterei & Feinkost GmbH · Am Brixener Hof 6 · 93047 Regensburg · kaffee@rehorik.de