

**schlau ist  
wer genießt**

**spannende Ernährungstipps**  
von Ernährungswissenschaftler  
Mag. Christian Putscher

www.wahn.at



**TIPP  
Nr. 2**

**spannende Ernährungstipps**  
von Ernährungswissenschaftler  
Mag. Christian Putscher

# Ernährung vor dem Sport

Alle Ernährungstipps auf: [www.derbeck.at](http://www.derbeck.at)



**Der Beck ums Eck Der Beck ums Eck**  
**Vorarlberger Bäckermeister Vorarlberger Bäckermeister**

# Ernährung vor dem Sport

## Sport auf nüchternen Magen lässt die Muskeln schwinden

Das Wichtigste für Gesundheits-sportler: Nicht nüchtern, also mit leerem Magen laufen, da das Körperfett nur im Feuer der Kohlenhydrate verbrennt! Die letzte Mahlzeit soll 3–4 Stunden zurückliegen und kurz vor dem Sport empfiehlt sich ein leicht verdaulicher „Blutzuckerstabilisierer“ in Form von einer halben Scheibe Mischbrot wie etwa Bauernbrot, einem Rosinenbrötchen oder Ciabatta oder einer halben Banane mit einem Glas Wasser.



## Wenig Fettverbrennung mit leerem Magen

Wer Morgensport auf nüchternen Magen betreibt, verbrennt nur sehr wenig Fett, weil der Körper nur dann auf Fettreserven zurückgreift, wenn der Blutzuckerspiegel stabil ist. Der Blutglucosespiegel ist aber nachts sehr niedrig und sinkt bei Bewegung noch einmal. Deshalb holt sich der Körper den Zucker aus den eigenen Muskeln und baut damit Muskeln ab. Das Gewebe wird schlaffer und sie fühlen sich den ganzen Tag geschlaucht.

# schlau ist wer genießt

## Eine Kleinigkeit essen

Für einen maximalen Effekt beim Morgensport: ein kleiner Kaffee und eine halbe Honigsemmel, dann wird ein 30–40minütiges Ausdauertraining mit geringer Belastungsintensität zu einem optimalen Fettstoffwechseltraining. Damit kann Herz-Kreislaufkrankungen vorgebeugt werden.

## Vor dem Sport nicht zuviel trinken

Zuviel des Guten: wer mehr als 0,3l Flüssigkeit unmittelbar vor der Belastung trinkt, kann Seitenstechen bekommen. Lassen sie auch die Finger von so genannten Spezialpulvern wie Magnesium vor der Belastung. Denn Magnesium zieht aus der Muskulatur zusätzlich Wasser in den Darm und ihr Körper „dankt“ es ihnen schlimmstenfalls mit Durchfall.



**Der Beck ums Eck**  
**Vorarlberger Bäckermeister**