

Straßenfahrt: 2–6 Stunden



Das Maurten-Sortiment an Sport-Treibstoffen lässt sich wie ein Baukastensystem einsetzen. So können Athlet:innen ihr bevorzugtes Format auswählen und erhalten trotzdem genau die richtige Menge an Kohlenhydraten pro Stunde.

Maurten empfiehlt:

Wie kombiniere ich Maurten-Produkte, um die für meinen Sport richtige Menge an Kohlenhydraten pro Stunde zu erhalten?

Das Maurten-Sortiment an Sport-Treibstoffen lässt sich wie ein Baukastensystem nutzen. So können Athlet:innen ihr bevorzugtes Format für die jeweilige Trainings- und Wettkampfsituation auswählen. Die Produkte können kombiniert werden, um die gewünschte Menge an Kohlenhydraten zu erhalten. Dabei sollte die Energiezufuhr vor, während und nach der Belastung erfolgen: Im Vorfeld die Glykogenspeicher aufladen, während der Belastung die Leistung aufrechterhalten, Erschöpfung vermeiden und optimal erholt beim nächsten Mal wieder durchstarten.

Gel 100: 25 Gramm Kohlenhydrate

Gel 100 Caf 100: 25 Gramm Kohlenhydrate + Koffein

Gel 160: 40 Gramm Kohlenhydrate

Drink Mix 160: 40 Gramm Kohlenhydrate

Drink Mix 320: 80 Gramm Kohlenhydrate

Drink Mix 320 Caf 100: 80 Gramm Kohlenhydrate + Koffein

Solid 225: 44 Gramm Kohlenhydrate

Solid 225 C: 44 Gramm Kohlenhydrate

Warum sollte ich Sportnahrung mit Koffein verwenden?

Studien haben zwar gezeigt, dass Koffein die Wachheit fördern und die wahrgenommene Anstrengung verringern kann. Das sind natürlich attraktive Eigenschaften für Sportler:innen, aber man kann nicht behaupten, dass Koffein die Leistung verbessert. Die beschriebenen Vorteile sind sehr unterschiedlich und die Verträglichkeit von Koffein kann von Person zu Person stark variieren, was u. a. von der Körperzusammensetzung, der Dosierung und dem Zeitpunkt der Aufnahme abhängt.

Die Wirksamkeit von Koffein ist dosisabhängig. Zudem ist die Reaktion individuell sehr unterschiedlich. Deshalb sollte man nicht einfach davon ausgehen, dass mehr besser ist. Koffein wird innerhalb von 5–15 Minuten im Blut absorbiert und erreicht die maximale Wirkung innerhalb von 45–90 Minuten (Halbwertszeit 180–300 Minuten).

Eine Ernährungsstrategie für Rennen oder wichtige Trainingseinheiten zu entwickeln, ist eine komplexe Angelegenheit. Die Absorption und Verstoffwechselungsrate von Koffein variiert von Person zu Person. Zwei wichtige Faktoren sollten dabei berücksichtigt werden:

- 1) dein Körpergewicht und
- 2) deine vorangegangene Aufnahme von Koffein.