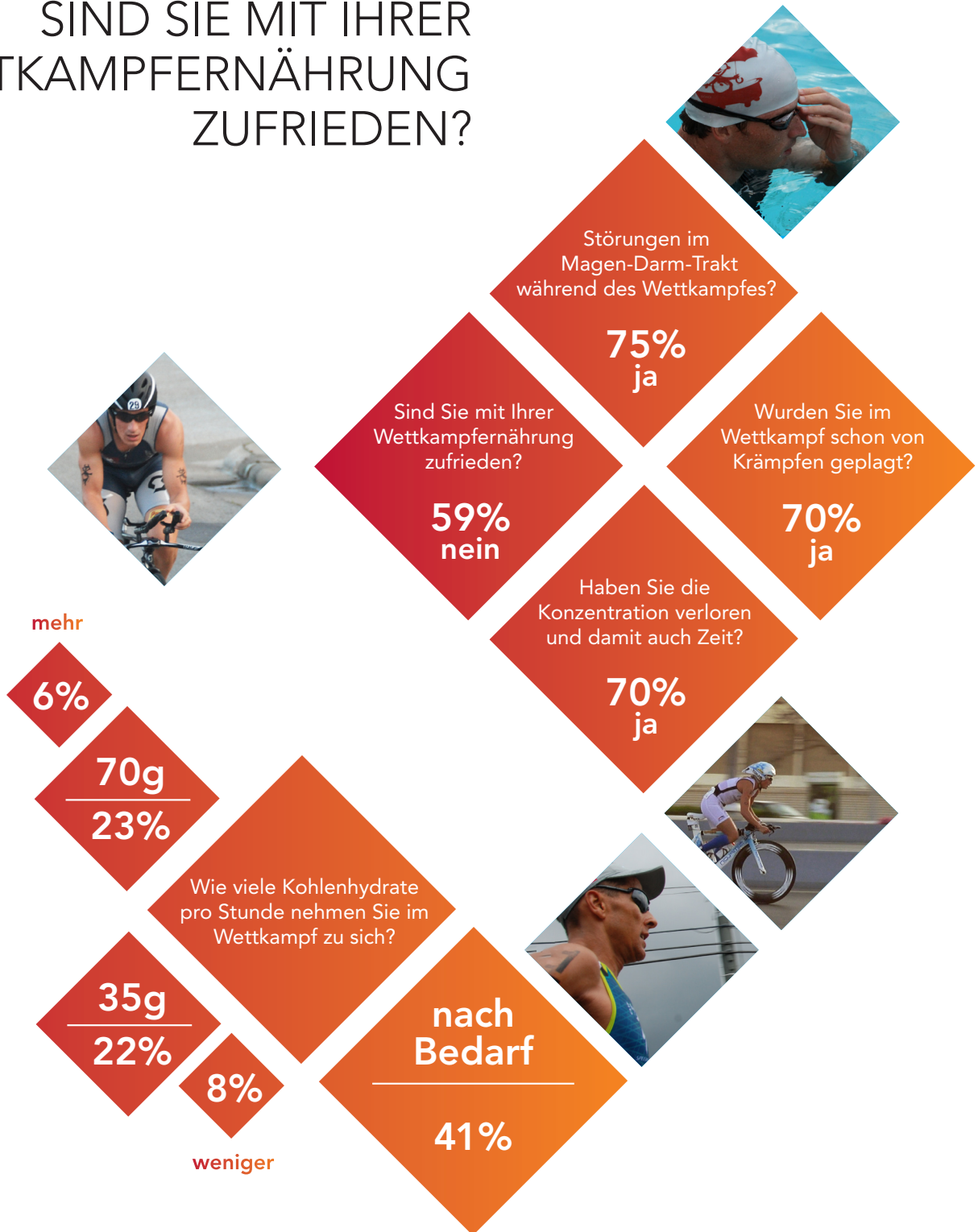




BIESTMILCH

SIND SIE MIT IHRER WETTKAMPFERNÄHRUNG ZUFRIEDEN?





BALANCE & PEAK

Auswertung der Umfrage, Teil 1

„Sind Sie mit Ihrer Wettkampfernährung zufrieden?“

565 Athleten* haben an der Umfrage teilgenommen. Wir möchten uns ganz herzlich bei all denen bedanken, die sich die Zeit genommen haben, unseren Fragebogen auszufüllen. Die Antworten werfen ein interessantes Licht darauf, was viele in den langen Stunden, bis sie die Ziellinie überschreiten, durchleiden müssen.

Die Ergebnisse sind erstaunlich drastisch. Hätten Sie erwartet, dass 75% aller befragten Athleten während eines Wettkampfes mit Beschwerden im Bereich des Magen-Darm-Traktes kämpfen, und dass 70% an Krämpfen leiden? Bei der Hälfte treten sowohl Krämpfe als auch Darmprobleme auf.



59% sind mit ihrer Wettkampfernährung unzufrieden, wogegen 41% zufrieden zu sein scheinen. Die vorrangige Frage, die sich auf diese Umfrageergebnisse stellt, ist, warum dann zwei Drittel sagen, dass sie an Komplikationen im Bereich des Magen-Darm-Traktes und an Krämpfen leiden. Spielt die Wettkampfernährung hier eine zentrale Rolle? Wir denken ja. Neben der aussergewöhnlich grossen Belastung, der hohen Körpertemperatur und Erschöpfung, können Nahrungsmittelunverträglichkeiten aufgrund von Stabilisatoren, Aromastoffen, Konservierungsmitteln oder Emulgatoren, ebenso wie Allergien oder einfach die Zufuhr zu grosser Mengen an Kohlenhydraten im Verhältnis zur Intensität, zur benötigten Zeit und zur Geschwindigkeit, mit der der Wettkampf absolviert wird, der Grund für die auftretenden Komplikationen sein. Nicht zu vergessen ist auch, dass der Gesamtzustand des Magen-Darm-Traktes im Lebensalltag sowie kurz vor dem Rennen seinen Zustand während des Rennens beeinflusst.

Die Antworten auf die Frage, die sich auf die Einnahme der Kohlenhydratmenge bezog, variierten beträchtlich. 22% der befragten Athleten nehmen 35g pro Stunde zu sich, 23% 70g, 6% weniger und 8% mehr als 70g, wogegen 41% Kohlenhydrate nach Bedarf zu sich nehmen. Der nächste Schritt, der jetzt folgen müsste, wäre herauszufinden, ob eine Korrelation zwischen der eingenommenen Menge an Kohlenhydraten, der für das Rennen benötigten Zeit und den auftretenden Komplikationen besteht. Dies würde allerdings einer Untersuchung unter kontrollierten Bedingungen mit einer genauen Dokumentation der Ernährung während des Wettkampfes bedürfen. Diesen Anspruch kann diese Umfrage nicht erfüllen.

Eine andere interessante Frage war, ob man als Athlet während eines Rennens Gefahr läuft, die Konzentration zu verlieren, mit den Gedanken abzuschweifen und deshalb aus dem Rhythmus zu kommen und auch Zeit zu verlieren. Die Mehrheit von 71% (391 Personen) gaben an zum ersten Mal nach der ersten Hälfte des Radkurses mit den Gedanken abzudriften und dann des öfteren während des Laufens. Die Gründe, die dafür angegeben werden, sind Angst, zu wenig gegessen zu haben, Abschwefen aufgrund einer Phase von Müdigkeit, Magen- oder Darmprobleme, Langeweile, das Fehlen eines motiverenden Gegners in der Nähe, Hitze oder erste spürbare Zeichen der Erschöpfung.

Alle erwähnten Komplikationen können nicht allein durch mehr Kohlenhydrate oder Elektrolyte behoben werden. Wir sind überzeugt, dass Biestmilch eine ernst zu nehmende Option darstellt, diese während eines Rennens auftretenden Probleme positiv zu beeinflussen und deshalb als Teil der Wettkampfernährung in Erwägung gezogen werden sollte.

* Befragt wurden vorrangig Triathleten aller Altersstufen im 1. Quartal 2013