

## Kohlenhydrate vor dem Training: JA oder NEIN?

12.08.2020, 15:03 | Sport

Pressemitteilung von: *FREY Nutrition*

Presseagentur: *FREY Nutrition*



Kohlenhydrate vor dem Training: JA oder NEIN?

Sind Kohlenhydrate vor dem Training sinnvoll oder nicht? Die nachfolgende Studie klärt auf.

-----

Kirwan et al. untersuchten die gängige Praxis, im Sport vor der Belastung Kohlenhydrate in Form von Getreideprodukten wie z. B. Haferflocken zuzuführen, hinsichtlich der Auswirkungen auf die Nährstoffverbrennung und die Leistungsfähigkeit. Im Fitnessbereich wird die Zufuhr von komplexen Kohlenhydraten aus solchen Lebensmitteln empfohlen, um das Training effektiver gestalten zu können und Belastungen länger durchzuhalten.

6 Durchschnittlich gut trainierte Probanden (3 Männer und 3 Frauen) bekamen 75 g Kohlenhydrate in Form von Haferflocken (entsprechend ca. 125 g Haferflocken) zusammen mit 300 ml Wasser 45 Minuten vor einer Belastung zu essen; in einem zweiten Versuchsablauf dagegen nur 300 ml Wasser. Die nachfolgende sportliche Aktivität bestand aus einer Fahrradergometerbelastung mit 60 % VO<sub>2</sub>max (entsprechend etwa 70 % der maximalen Herzfrequenz) bis zur subjektiven Erschöpfung.

**ES ZEIGTE SICH, DASS NACH DER HAFERFLOCKENMAHLZEIT IN DEN ERSTEN 2 STUNDEN DES TESTS VERMEHRT KOHLENHYDRATE STATT FETTE ZUR ENERGIEGEWINNUNG HERANGEZOGEN WURDEN. BEKAMEN DIE PROBANDEN NUR WASSER VERABREICHT (WAREN ALSO NÜCHTERN), WURDEN VERMEHRT FETTE VERBRANNT.**

Die Zeit, über die die Belastung durchgehalten wurde, lag nach den Haferflocken zwar mit 254 Minuten tendenziell höher, dieser Unterschied war jedoch im Vergleich zu den 242 Minuten Belastungsdauer nach alleinigem Wasserkonsum statistisch nicht signifikant.

Somit bleibt festzuhalten, dass eine nennenswerte Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit nach einer Kohlenhydratmahlzeit eher unwahrscheinlich ist. Die vermehrte Verbrennung von Kohlenhydraten gegenüber Fetten ist dagegen aus Sicht eines fettstoffwechselorientierten Trainings als negativ zu werten.

Wer also im Studio ein Cardiotraining vornehmlich zum verstärkten Fettabbau betreibt, SOLLTE AUF EINE KOHLENHYDRATZUFUHR VORHER VERZICHTEN. Zumal dabei eine Einschränkung der Leistungsfähigkeit nicht eintreten scheint.

copyright © freynutrition.de (<https://www.freynutrition.de/>)

-----  
Pressekontakt:

FREY Nutrition  
Herr Peter Scholz  
Eggertstraße 8  
33100 Paderborn

fon ..: 05251-54647-70

web ..: <https://www.freynutrition.de>

email : [info@freynutrition.de](mailto:info@freynutrition.de)

## Portrait

-

---

News-ID: 1097158 • Views: 726 (Stand: 24.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1097158/Kohlenhydrate-vor-dem-Training-JA-oder-NEIN.html>