



PRESSEMITTEILUNG

Ernährung im Triathlon – Ausnahmesituation für den Körper

Bei Triathlon-Rennen wird der Körper extrem gefordert, denn auch auf langen Distanzen zählt im Wettkampf jede Minute. Die drei Disziplinen Schwimmen, Rennradfahren und Laufen bringen viele Sportler an die Grenzen Ihrer Leistungsfähigkeit.

Um solche Ausdauerleistungen erbringen zu können, muss die Ernährung im Training und im Wettkampf energiereich und gut verträglich sein. Kohlenhydrate sind der wichtigste Treibstoff für jede Ausdauerleistung. Proteine unterstützen die Muskelreparatur nach dem Training und Fette liefern eine zusätzliche Energiequelle bei extremen Einheiten. Flüssigkeits- und Elektrolytbalance sind wichtig, besonders bei Hitze und langen Distanzen, um einem Leistungsabfall vorzubeugen.

Vor dem Training/Wettkampf:

Ideal ist eine kohlenhydratreiche, leicht verdauliche Mahlzeit 2 bis 3 Stunden vorher (wie z. B. helles Brot mit etwas Butter und Honig/Haferflocken mit Obst).

Während des Trainings/Wettkampfes:

Für die Aufrechterhaltung der Fettverbrennung müssen Kohlenhydrate zugeführt werden. Je höher die Belastungsintensität, desto höher muss die Energiezufuhr von außen sein. Lange Zeit wurde die Zufuhr von 60 - 90 g Kohlenhydraten in der Stunde empfohlen. Aktuell wird mit deutlich höheren Kohlenhydratmengen von bis zu 120 g und mehr pro Stunde experimentiert. Das gelingt vor allem mit Energie-Gels, da sie hochkonzentriert Kohlenhydrate liefern und zudem leicht aufzunehmen sind. So kann auch unter intensiven Wettkampfbedingungen die maximale Aufnahmerate pro Stunde erreicht werden.

Xenofit energy hydro gel

- Form: flüssig
- Inhalt pro 60 ml Beutel: 26 g Kohlenhydrate (Maltodextrin 26 %, Traubenzucker 11 %, Fructose 0,7 %)
- Geschmacksrichtungen: Orange, Waldbeere, Maracuja, Mate/Zitrone, Cola+Coffein
- Vorteile: Kann ohne zusätzliche Flüssigkeit konsumiert werden, ideal bei Hitze oder intensiven Belastungen. Ein Beutel alle 20 Minuten liefert gut 80 g Kohlenhydrate pro Stunde.
- Für Vegetarier und Veganer geeignet

Xenofit energy gel

- Form: gelartig
- Inhalt pro 25 g Stick: 17 g Kohlenhydrate (Maltodextrin 55 %, Traubenzucker 10 %, Fructose 2 %)
- Geschmacksrichtungen: Berry, Citrus, Maracuja
- Vorteile: Kompaktes Packmaß, passt in jede Trikottasche als Notverpflegung.
- Eignet es sich gut zum Anmischen einer hochkonzentrierten Gelmischung in der Trinkflasche, die beim Radfahren als Eigenverpflegung mitgeführt wird.
- Für Vegetarier und Veganer geeignet

Praxis-Tipps von Xenofit:

- Informiere dich über Inhaltsstoffe, Nährwerte und Geschmacksrichtungen, um ein für dich passendes Kohlenhydratgel zu finden.
- Teste Sporternährungsprodukte auf jeden Fall vor dem Wettkampf im Training.
- Achte auf eine individuell gute Verträglichkeit (glutenfrei, glukosefrei, laktosefrei, etc.).
- Plane deine Ernährung im Voraus, gerade bei Mittel- und Lang-Distanzen.
- Bedenke, dass auch beim Schwimmen bereits Flüssigkeit verloren geht.

Pressekontakt:

Xenofit GmbH, Midgardstr. 7, 82327 Tutzing, Tel. 08158-257-300, Fax 08158-257-258,

sandra.damith@xenofit.de, www.xenofit.de

Folgen Sie Xenofit auf  

Werden Sie mit unserem Hashtag **#meinauftanken** Teil der Xenofit Community

Über die Veröffentlichung unserer Pressemitteilung freuen wir uns sehr. Bitte lassen Sie uns ein Belegexemplar zukommen. Alle Produktbilder: Xenofit GmbH. Bitte geben Sie bei Fotos das Copyright an. Weitere Produktbilder können Sie gerne bei uns anfordern.