

Tab. 1: Theoretisches Modell zur Gestaltung der trainingspezifischen Ernährung in der Marathonvorbereitung – „Kohlenhydrat-Periodisierung“ (modifiziert nach Impey et al., 2018; Mirtschin et al., 2018)

Kohlenhydratzufuhr				
Training (z. B. Montag – Sonntag)	Vor dem Training	Während des Trainings	Nach dem Training	Abendessen
Erholung	Ab mittags kohlenhydratbetont ernähren			hoch
Tempodauerlauf (hohe Intensität)	hoch	hoch (bei > 60 min Dauer, 30 – 60 g KH/h in flüssiger Form, isotone Sportgetränke)	hoch (Regeneration) (niedrig möglich) (ausreichende Proteinzufuhr beachten; 20 – 40 g)	niedrig
Extensiver Dauerlauf (geringe Intensität)	niedrig	niedrig	niedrig möglich (ausreichende Proteinzufuhr beachten; 20 – 40 g; Sonst kohlenhydratbetonte Basiskost)	mittel – niedrig
Erholung	Ab mittags kohlenhydratbetont ernähren			hoch
Intervalle (hohe Intensität)	hoch	hoch (bei > 60 min Dauer, 30 – 60 g KH/h in flüssiger Form; isotone Sportgetränke)	hoch (Regeneration)	mittel – niedrig sonst kohlenhydratbetonte Basiskost
Lauftechnik (geringe Intensität)	mittel – niedrig möglich sonst kohlenhydratbetonte Basiskost	hoch (bei > 60 min Dauer, 30 – 60 g KH/h in flüssiger Form, isotone Sportgetränke)	hoch	niedrig möglich sonst kohlenhydratbetonte Basiskost
Extensiver Dauerlauf (geringe Intensität)	niedrig	niedrig (bei > 60 min Dauer, 30 – 60 g KH/h in flüssiger Form, isotone Sportgetränke, erst während der Belastung zuführen)	niedrig möglich	niedrig möglich sonst kohlenhydratbetonte Basiskost