

Kohlenhydrate sind reine Energielieferanten. Sie sind vor allem zu finden in Getreide und Getreideprodukten, z. B. Brot, Müsli, Reis, Nudeln, Haferflocken. Außerdem liefern Kartoffeln, Obst und Zucker Kohlenhydrate. Da der Körper laufend Energie verbraucht, muss ihm mit der Nahrung auch immer neue Energie geliefert werden.

Kohlenhydrate = Zucker

Unser Körper setzt Kohlenhydrate in Energie um, indem er die Kohlenhydrate in verschiedene Bestandteile zerlegt. Alle Kohlenhydrate haben die gleichen chemischen Bestandteile, sie bestehen aus Kohlenstoff, Wasserstoff und Sauerstoff. Die unterschiedlichen Anteile dieser Bestandteile machen die Qualität der Kohlenhydrate aus.

Supplementierung:

Bei der Supplementierung der Kohlenhydrate kennen wir 3 wichtige Kohlenhydrat-Produkte bzw. Zusammenstellungen, die auch unterschiedlich zum Einsatz kommen.

Die Wahl des richtigen Kohlenhydrats ist wichtig, um den Körper vor und während der sportlichen Betätigung schnell mit leicht resorbierbarer Energie zu versorgen, ohne dabei den Magen zu belasten.

1. Das Vitargo ist ein einzigartiges, patentgeschütztes hochmolekulares Kohlenhydrat, das von schwedischen Wissenschaftlern speziell für Eliteathleten entwickelt wurde, denen es um ein möglichst effektives Aufladen des Körpers mit schnell verfügbarer Muskelenergie (Glykogen) geht.

Anwendung: Morgens vor und nach dem Training.

Das Vitargo hat ein sehr hohes Molekulargewicht von 500'000 - 700'000 mmol

Produkt: Vitargo

2. Maltodextrin bezeichnet ein wasserlösliches Kohlenhydratgemisch, das durch Hydrolyse von Stärke (Poly- $\alpha$ -glucose) hergestellt wird. Die Hydrolyse erfolgt teilweise durch Säure, teilweise auf enzymatischem Wege.

Maltodextrin ist ein Gemisch aus Monomeren, Dimeren, Oligomeren und Polymeren der Glucose. Je nach Hydrolysegrad unterscheidet sich die prozentuale Zusammensetzung. Zur Energieanreicherung von Sondennahrung und von Sportlernahrung.

Anwendung: vor und nach dem Training.

Das Maltodextrin hat ein Molekulargewicht von 1'000 - 10'000 mmol

Produkte: Carb Up Eurosup / Ultra Carb All Stars / Carbo Energy Inkospor

3. Die Dextrose ist ein Traubenzucker Produkt. Es besteht zu 100% aus Traubenzucker der auch als Dextrose oder Glukose bezeichnet wird.

Im Bodybuilding (Körper formen) kann Traubenzucker sehr gut als 'Loader' nach dem Training eingesetzt werden, innert bis spätestens 15 Min. nach Trainingsende, je kg Körpergewicht rund 0,8-1 g Traubenzucker mit total 5 - 7.5dl Wasser trinken, versorgt die Muskeln rasch mit Glucose was für eine rasche Regeneration und Muskelaufbau (in Kombination mit regelmässigem Muskelaufbautraining) von grossem Vorteil ist.

Anwendung: nach dem Training.

Die Dextrose hat ein Molekulargewicht von 180 mmol

**Produkt: Dextro Plus 100% reine Dextrose Eurosup**

Alle Kohlenhydrat-Produkte können Sie in unserem Fitness Shop unter [www.sportfitness.ch/shop](http://www.sportfitness.ch/shop) Bestellen

Bestell – Hotline 079/445 00 62 oder in unserem Shop unter [www.sportfitness.ch/shop](http://www.sportfitness.ch/shop)