

# MAGEN-DARM-TRAKT TRAINIEREN

SWISS  
SPORTS  
NUTRITION  
SOCIETY

## Magen-Darm Beschwerden?

Sportler/innen: 30-50 % betroffen

Vor/während Belastung: Gefahr ↑

### Ursachen:

- Hitze
- viele Nahrungsfasern
- geringe Flüssigkeitszufuhr
- überhöhte Flüssigkeitszufuhr
- konzentrierte Kohlenhydratlösungen



## Ist Training von Magen-Darm-Trakt sinnvoll?

Ja, aber nur wenn Ziel-Wettkampf hohen Bedarf an Kohlenhydraten erfordert

Bessere Magenentleerung nach 3 Tagen erhöhter Kohlenhydrat-einnahme möglich

Höhere Kohlenhydrataufnahme, wenn sowohl Glukose wie Fruktose in einem Getränk vorliegen