



Kohlenhydratpulver

Kohlenhydrate werden als klassische Energiequelle für intensive sportliche Leistungen, zur Regeneration der Glykogenspeicher und als Transportmatrix/Einschleusser für Nährstoffe in die Muskelzelle angeboten. Zum Teil sind homogene aber auch heterogene Gemische aus Ribose, Fruktose, Glukose, Maltodextrin und Spezialstärke im Handel. Wichtig ist, Kohlenhydratlösungen in der richtigen Konzentration zu konsumieren, um Magen-Darm-Beschwerden vorzubeugen.