

The logo for 'intro' features the word in a bold, lowercase, sans-serif font. A small yellow triangle is positioned above the letter 'i'.

Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel > 05361/558 558

E-Mail > info@intro-wolfsburg.de

Internet > www.intro-wolfsburg.de

Facebook > www.facebook.com/introwolfsburg

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Leistungsreserve glutenfreie Ernährung?

Gluten ist ein Protein, das in vielen Getreidesorten und den daraus hergestellten Produkten vorkommt. Je nach Land leidet ein unterschiedlicher Anteil der Bevölkerung an einer Gluten-Unverträglichkeit. Diese Personen meiden glutenhaltige Produkte, um mögliche Symptome wie z.B. Durchfall zu vermeiden.

Viele Sportler, die nicht unter Gluten-Unverträglichkeit leiden, meiden trotzdem glutenhaltige Produkte, um ihre Leistungsfähigkeit vermeintlich zu verbessern. Dies ist jedoch sinnlos. Besteht keine Gluten-Unverträglichkeit, so hat ein Verzicht auf glutenhaltige Produkte keine Vorteile! Vielmehr besteht der Nachteil, dass die Nahrungszubereitung unnötig aufwändig wird, z.B. das Carboloadung bei Verzicht auf Nudeln.