

Ernährungsstrategie für Sportler

Basisernährung / Trainings-Aufbauphase

Hier ist die Ernährung am Wichtigsten, denn es gilt die Basis für einen erfolgreichen Wettkampf zu schaffen.

- wenig minderwertige Nahrungsmittel wie Zucker, Süssgetränke, frittierte Speisen, Weissmehlprodukte oder Alkohol
- vollwertige Nahrungsmittel bevorzugen wie Vollkornteigwaren, Vollkornbrötchen, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Gemüse, Früchte, Fisch, mageres Fleisch, Nüsse.
- beim Kraftaufbau Eiweisse in den Mahlzeiten nach dem Training essen (Fisch, mageres Fleisch, Hülsenfrüchte, Nüsse, Eier)
- bei Ausdauer nach dem Training Kohlenhydrate essen (Vollkornteigwaren, Vollreis, Vollkornbrötchen)

Die Vorwettkampfphase / vor intensiven Trainings

Hier geht es darum, die besten Voraussetzungen für den Wettkampf zu schaffen.

- 3-7 Tage vor dem Wettkampf Trainingsbelastung zurücknehmen, es darf noch trainiert werden, aber nicht mehr intensiv
- Energiereserven auffüllen durch kohlenhydratreiches Essen (viel Teigwaren, Brot, Reis am Besten aus Vollkorn und Gemüse)
- Alkohol strikte meiden

Der Wettkampftag / intensives Training

Ernährungsfehler vermeiden, damit nicht die in das Training investierte Mühe zunichte gemacht wird.

In den Stunden vor dem Start

- nicht nüchtern an den Start gehen
- letzte grosse Mahlzeit 2.5 – 3 Stunden vor dem Start (Vollkornflocken, Müesli, Brot, Teigwaren al-dente, Reis, Obst, Gemüse)
- nicht essen bis der Hunger vollkommen weg ist und nicht übermässig trinken

Kurz vor dem Start

- Getränke vor dem Start (max. 1-2dl) zum Beispiel Haferflocken kauen und Obstsaft trinken oder Fruchtsaft mit Instant-Haferflocken

Hinweis:

Einige Sportler nehmen 30min. vor dem Start 1/2 Energieriegel und trinken einen Espresso, dies fördert die Wachheit und Leistungsbereitschaft

Während dem Wettkampf

- Essen während dem Wettkampf spielt nur eine Rolle bei Belastungen von mehr als 2-3 Stunden (Banane, Energieriegel)
- Getränke während dem Wettkampf sind bei hohen Aussentemperaturen wichtig. Wasser- und Mineralstoffverlust rechtzeitig ausgleichen durch ein isotonisches Getränk: zum Beispiel 0.5L Grüntee mit 1 TL Honig + 1 Prise Meersalz

Nach dem Wettkampf / Nach intensiven Trainings

Hier ist es wichtig dem Körper die verbrauchten Nährstoffe wieder zuzuführen.

- In den ersten Stunden nach dem Wettkampf ist der Körper sehr aufnahmefähig
- Wählen Sie als
 - **Vorspeise** leichtverdauliche vollwertige kohlenhydratreiche Nahrungsmittel (Kartoffeln, Naturreis, Teigwaren)
 - **Hauptgang** fettarme, eiweissreiche Nahrungsmittel (Geflügel, Fisch, mageres Rind-/Kalbfleisch, Magerquark, Hüttenkäse, Hülsenfrüchte)
 - **Dessert**, frisches Obst (kann mit Joghurt oder Quark gemischt werden)
 - **Getränk**, 0.5dl Obstsaft im Verhältnis 1:1 mit Wasser (weitere Flüssigkeit erst in den Stunden nach der ersten Mahlzeit, damit die Verdauung vorangeht)

Hinweis:

Wichtig ist auch die körperliche und psychische Erholung nach einem Wettkampf um in den Zustand der Erholung (inkl. Superkompensation) zu kommen.

Weitere Informationen zum Thema Ernährung und Sport erhalten Sie in unseren Beratungen und/oder finden Sie auf unserer Website www.centrum-praxis.ch/therapien/ernaehrungsberatung.