

Ernährung rund um die sportliche Aktivität

Wenn Sie Ihre Leistung verbessern oder halten wollen ist ein regelmässiges Training notwendig. Auch Essen und Trinken stehen in einem engen Zusammenhang mit der sportlichen Betätigung.

Dank der richtigen Nahrungsmittel- und Getränkeauswahl vor, während und nach Ihrer sportlichen Aktivität können Sie Ihre Leistungsfähigkeit günstig beeinflussen.

Pause am Vormittag/Nachmittag – Energie tanken für die sportliche Aktivität

Zwischenmahlzeiten haben einen wichtigen Stellenwert auf die Leistungsfähigkeit beim Trainieren. Sie tragen dazu bei, Ihren Flüssigkeitshaushalt auszugleichen und Ihre Kohlenhydratspeicher für die sportliche Aktivität optimal aufzufüllen. Dies sind wichtige Voraussetzungen, um Ihre körperliche wie geistige Leistungsfähigkeit länger aufrecht zu halten.

Deshalb beachten Sie folgendes Prinzip:

- ⇒ Trinken Sie während dem Tage mindestens 1 ½- 2 Liter, möglichst in Form von ungesüssten Getränken wie Mineralwasser nature etc. Kurz vor dem Training wird zusätzlich 3-5 dl Flüssigkeit empfohlen.
- ⇒ Essen Sie mindestens 1 ½ Stunden vorher einen kleinen kohlenhydratreichen, fettarmen Imbiss z.B. in Form von:
 - ◆ Weiss- oder Ruchbrot mit Honig/Konfitüre
 - ◆ Cornflakes mit wenig Haferflocken, ergänzt mit reifer Frucht oder Fruchtkompott und verdünnter Milch, Joghurt oder Fruchtsaft
 - ◆ reife Früchte, Kompott
 - ◆ fettarme Getreidestengel (pro 100 g <10 g Fett) wie z.B. Balisto aktiv, Farmer Soft ohne Schokolade etc.)
 - ◆ Griessköppli, Milchreis
 - ◆ fettarme Süssigkeiten (pro 100g < 10 g Fett) wie z.B. Basler Leckerli, Löffelbiscuit, Änissstengel, Lebkuchen, Ovosport, Honigbrot
- ⇒ **Ungeeignet sind Nahrungsmittel/Speisen, die fettreich, eiweissreich und nahrungsfaserreich sind wie z.B.:**
 - ◆ fettreiche Imbisse z.B. Blätterteiggebäck, Käse und Fruchtekuchen, Pizza, Hot-Dog, Hamburger, Wurstwaren
 - ◆ Gratins und Aufläufe mit fettreichen Saucen und/oder mit Käse überbacken
 - ◆ nahrungsfaserreiche Lebensmittel z.B. Vollkornmuesli, Vollkornbrot mit Nüssen, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide
 - ◆ blähende Gemüsesorten wie z.B. Kohlarten, Peperoni, Bohnen, Sauerkraut, grüne Erbsen usw.
 - ◆ eher blähende Obstsorten v.a. Steinobst und unreifes Obst
 - ◆ scharfe Gewürze und Saucen mit Zwiebeln, Knoblauch

Während der sportlichen Betätigung – Trinken ist angesagt

Durch das Schwitzen verliert der Körper Flüssigkeit. Bereits ein Flüssigkeitsverlust von 2% des Körpergewichtes (Bsp: bei 70 kg Körpergewicht entspricht dies 1,4 kg Flüssigkeitsverlust) bewirkt einen Leistungsabfall von 20%. Trinken Sie deshalb bei sportlichen Tätigkeiten, die über 60 Minuten dauern, bereits von Anfang an, alle 20 Minuten schluckweise 1 - 2 dl Flüssigkeit. Bei Sportarten sollte die verlorene Flüssigkeit in der Pause ersetzt werden.

Während einer sportlichen Betätigung ist die Verträglichkeit der Getränke individuell. Deshalb probieren Sie im Training verschiedene Getränke aus und verwenden Sie während eines Wettkampfes keine unbekannteren Getränke!

Bei längeren intensiven Aktivitäten (> 1 Stunde) wird empfohlen, mindestens 30 – 60 g Kohlenhydrate pro Stunde aufzunehmen, um einem Leistungsabfall vorzubeugen. Die Kohlenhydrate können in flüssiger (kohlenhydrathaltige Sportgetränke, Gels und Wasser) oder in fester Form (fettarme Riegel + Wasser, Weissbrot + Wasser) eingenommen werden.

Welche Getränke sinnvoll sind, hängt von **der individuellen Verträglichkeit** und **der Intensität und Dauer der Leistung** ab.

- ⇒ Kohlenhydrathaltige Sportgetränke oder selbsthergestellte Varianten* liefern dem Körper Nachschub an Flüssigkeit, Kohlenhydraten und Elektrolyten.
*Sportgetränke, 1 Liter Tee/Wasser mit 30 g Zucker + 50 g Maltodextrin, ca. 1 – 2 g Kochsalz** und ev. Zitronensaft oder 1 Liter Wasser mit 30 g Sirup + 50 g Maltodextrin, ca. 1 – 2 g Kochsalz (** bei Dauer über 2 Stunden Aktivität, Salzmenge nach individuellem Geschmack anpassen)
Empfehlenswert für sehr aktive Personen, die täglich einmal oder mehr aktiv sind oder weniger aktive Personen, die > 1 Stunde leisten. Dies betrifft Aktivitäten wie z.B.:
Mittlere-hohe Intensität > 1 Stunde: Jogging, Marathon, Velorennen, Triathlon, Tennis und Sportarten wie Fussball, Handball, Eishockey etc. im Wettkampf und/oder intensivem Training.
Hohe Intensität < 1 Stunde: Intervallläufen, Krafttraining.
- ⇒ Ungesüsste Getränke wie z.B. reines Wasser, Mineralwasser nature, ungesüßter Tee etc. liefern dem Körper Wasser, aber keinen Nachschub an Kohlenhydraten und Elektrolyten.
Empfehlenswert für weniger aktive Personen, die < 1 Stunde aktiv sind, bei leichter - mittlerer Intensität und bei einer Dauer < 1 Stunde (Walking, Jogging, Velofahren, Schwimmen, Gymnastik, Stretching, Sportarten)
- ⇒ Verdünnte Fruchtsäfte (1:4), leicht gezuckerter Tee liefern dem Körper Nachschub an Kohlenhydraten. Der Anteil von Natrium sowie das Verhältnis der Kohlenhydrate ist jedoch häufig nicht in der richtigen Menge vorhanden. Die Flüssigkeitsaufnahme erfolgt deshalb langsam.
Empfehlenswert bei leichter - mittlerer Intensität bei einer Dauer > 45 - 60 Minuten und wenn eine möglichst rasche Flüssigkeitsaufnahme nicht von Bedeutung ist. (Krafttraining, Jogging, Velofahren, Tennis etc.)
- ⇒ Nicht empfehlenswert sind Süssgetränke wie Cola, Fanta etc. Sie enthalten zuviel Zucker pro Liter. Die Flüssigkeit muss im Magen-Darm-Trakt zuerst durch körpereigenes Wasser verdünnt werden. Dadurch verliert der Körper zusätzlich Flüssigkeit, bevor das Getränk aufgenommen werden kann.

Nach der sportlichen Betätigung beginnt die Erholung – je schneller desto besser

Nach intensivem Training ist es empfehlenswert, möglichst rasch das Flüssigkeitsdefizit auszugleichen und die Kohlenhydratspeicher aufzufüllen, um die Erholungszeit zu verkürzen.


Nach intensivem Training und bei einem geplanten Training am nächsten Tag (Regenerationszeit < 24 Stunden) sollten folgende Punkte beachtet werden:

- ⇒ mindestens einen halben Liter gut verträgliches kohlenhydrathaltiges Sportgetränk oder gesüßten Tee (mit etwas Kochsalz) trinken und/oder fettarme kohlenhydratreiche Nahrungsmittel wie Weissbrot, Getreideriegel etc. essen.

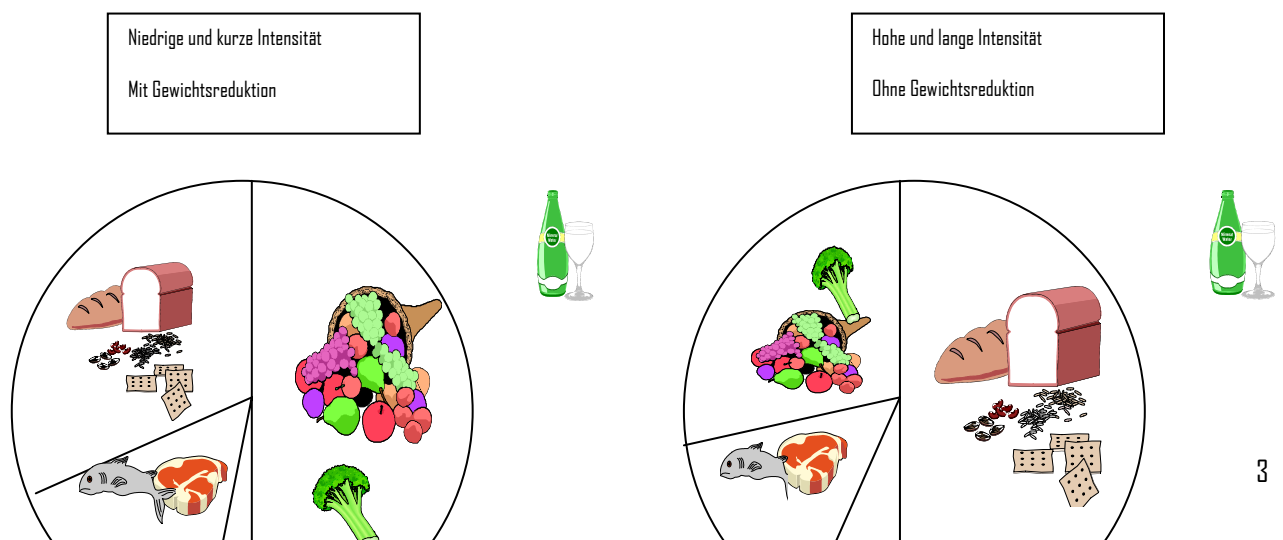
- ⇒ bis zu zwei Stunden nach dem Training eine kohlenhydratreiche, komplette Mahlzeit mit genügender Flüssigkeitszufuhr aufzunehmen.
- ⇒ es sollen vor der nächsten Belastung 5-6 kohlenhydratreiche Mahlzeiten und Zwischen-mahlzeiten eingenommen werden.

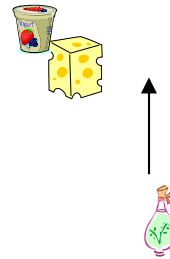
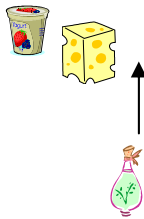
Dauert die Zeit bis zur nächsten Belastung länger als 3 Tage, reicht es aus, den Flüssigkeitsverlust mit ungesüßten Getränken zu ersetzen. Eine unmittelbare Aufnahme von Kohlenhydraten nach dem Sport muss in diesem Fall nicht erfolgen. Dies gilt auch bei leichten Trainingsintensitäten und bei einer Reduktion des Gewichtes.

Optimal zusammengesetzte Mahlzeiten nach dem Training enthalten:

| | |
|---|--|
|  | Getränke |
|  | Brot oder Teigwaren oder Reis oder Kartoffeln (Stärkeprodukte) |
| + | |
|  | Milchprodukte oder Fleisch oder Fisch (Eiweiss) |
| + | |
|  | Gut verträgliches, eventuell gekochtes Gemüse oder Obst |
| + | |
|  | Hochwertiges Öl (Raps-, Olivenöl) oder Nüsse |

Die Volumenverteilung der Mahlzeiten (Mittag- und Nachtessen) sehen je nach Aktivität (Energieverbrauch) folgendermassen aus:





Guten Appetit

Brotvarianten:

Nussbrot, Milchprodukt wie Joghurt, Quark, Blanc Battu, Käse, Obst oder rohes Gemüse

Brot, Fleischwaren wie Bündnerfleisch, Trutenschinken, kalter Braten, Obst oder rohes Gemüse, Nüsse

Brot, Thonsalat mit Tomaten, Gurken, Maiskörner

Teigwaren- und Reisgerichte:

Teigwaren mit diversen Gemüsesaucen, Reibkäse

Teigwarensalat mit feingeschnittenem Gemüse und Trutenschinken – oder Käsewürfeli

Teigwarenauflauf (Milch-Eiguss), gemischter Salat

Reissalat mit Gemüsewürfeli, Quarkcreme

Tomaten-, Safranrisotto mit Reibkäse, Gemüse oder Salat

Kartoffelgerichte:

Geschwellte Kartoffeln mit Hüttenkäse/Quark oder Käse, gemischter Salat

Kartoffelsalat mit Tomatenwürfeli, Quarkcreme

Süsse Varianten:

Milchreis mit Kompott, Griess-, Hafer- und Hirsebrei mit Kompott

Birchermüesli mit Haferflocken, Früchten und Nüssen