

# WETTKAMPFNAHRUNG

optimale Ernährung | vor und nach dem Wettkampf = Top Leistung

## Grundlagen

Kohlehydrate, unser Hauptenergielieferant. Kohlenstoffketten mit angelagertem Wasser. Der Bindungstyp unterscheidet über die Verdaulichkeit. Beta-glykosidisch gebunden bedeutet kaum Aufnahme im Darm, sog. Ballaststoffe. Alpha-glykosidisch gebundene KH werden gut resorbiert und dienen zur ATP Gewinnung und damit Energiebereitstellung

## Zuckerarten

kurzkettige Kohlenhydrate werden vom Körper schnell aufgenommen, der Insulinspiegel steigt schnell und bewirkt einen raschen Einstrom des Zuckers in die Zellen und aber auch eine schnelle Fetteinlagerung.

langkettige Kohlenhydrate werden zeitverzögert aufgenommen und bieten über einen längeren Zeitraum eine gleichmäßige Energieversorgung mit konstantem Insulinspiegel

## Glykämischer Index

beschreibt wie sich Lebensmittel auf den Blutzuckerspiegel auswirken



## Der Wettkampftag

Um genügend Zeit für Verdauung zu haben sollte die letzte Mahlzeit ca. 3 Stunden vor dem Wettkampf eingenommen werden. Am besten leicht verdaulich und frei von Ballaststoffen. Gut mit Energie aufgeladen aber nicht mit vollem Magen oder Darm in den Kampf, das ist die Devise.

1 Std. vor dem Wettkampf noch ein kleiner Snack und 30 min vorher nochmals 200 bis 300 ml Mineralwasser.



3 Std. vorher

Kartoffelbrei mit Ei, Nudeln mit Tomatensosse, Nudelsuppe

1 Std. vorher

Snack mit fettarm belegten Brötchen, Früchte- oder Müsliriegel, Laugenbrezel, Banane, Mango, Birne.



## Grundlagen

Unsere Nahrung besteht aus:

- Kohlehydraten
- Fette
- Eiweiss
- Vitamine
- Mineralstoffe
- Spurenelementen

## Die 10 goldenen Regeln:

Die Vielfalt geniessen

viel Getreideprodukte und Kartoffeln

Gemüse und Obst - Nimm 5 am Tag

Milch und Milchprokte täglich, Fisch 1-2 mal pro Woche, Fleisch, Wurst und Eier in Maßen.

Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

Zucker und Salz in Maßen

Reichlich Flüssigkeitszufuhr

Schonend zubereiten

Sich Zeit nehmen und genießen

Auf das Gewicht achten und sich regelmäßig bewegen

## Nach dem Wettkampf

Entscheidend für die Erholungsphase ist ein rechtzeitiges und ausreichendes Refueling mit Kohlehydraten, Flüssigkeit und Mineralstoffen.

Besonders bei einem mehrtägigen Wettkampf ist dies von entscheidender Bedeutung. Da unmittelbar nach Kampfe kaum Nahrung aufgenommen werden kann muss gut getrunken werden und das schon in der Kabine

Saftschorlen in einer Mischung 1:1 mit mineralstoffreichem Mineralwasser.

Auch vorbereitete Brühen oder Hühnersuppe eignen sich hervorragend um Elektrolyte und verlorene Flüssigkeit wieder auszugleichen.



Isotonische Sportgetränke mit einem Gehalt von mindestens 6-8 Prozent KH, 400 mg Natrium, 600 mg Kalium, mindestens 50 mg Magnesium, 150 mg Calcium und als Puffer mind 1500 mg Hydrogencarbonat in einem Liter

Dazu Molke, Buttermilch oder Trinkyoghurt.

## 1-2 Std. nach dem Wettkampf

Feste Nahrung mit Kohlehydraten und Eiweiss, dabei gehaltvoll mit Mineralstoffen und auch essentiellen Fettsäuren.

Stärkehaltige Speisen mit fettarmem Fleisch, Fisch und auch Milchprodukte sowie Gemüse.

Pellkartoffel oder Ofenkartoffel mit Steak, Fisch mit Naturreis, Spinat mit Kartoffelbrei und Ei, Kartoffel-Gemüseauflauf, Nudeln mit Fleischsosse.

Obst wie Bananen, Trockenobst. Vollkornprodukte Haferflocken, Vollkornbrot.

Eine fettreiche Mahlzeit verzögert die Magenentleerung und damit auch die Energieaufnahme in die Körperzelle. *RS*