

Zusammenfassung

- **Warum sollten Sportler auf ihre Ernährung achten?**
 - Leistungsfähigkeit aufrechterhalten
 - auf Wettkämpfe vorbereiten
 - Optimale Regeneration
 - Gewichtsmanagement
 - Mangelerscheinungen vermeiden

- **Wichtig ist die richtige Basisernährung:**
 - Bedarfsdeckende Energiezufuhr
 - Adäquate Getränkeauswahl
 - Bedarfsangepasste Kohlenhydratzufuhr
 - Kein völliger Verzicht auf tierische Produkte
 - Maßvoller Umgang mit Fastfood, Süßwaren, und Alkohol
 - Keine Radikaldiäten, kein Kalorienzählen
 - Ernährung nicht dem Zufall überlassen

- **10 Regeln der „Deutschen Gesellschaft für Ernährung“**
 1. Vielseitig essen
 2. Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln
 3. Gemüse und Obst – „5 am Tag“
 4. Täglich Milch und Milchprodukte,
1-2 mal pro Woche Fisch,
Fleisch/Wurst/Eier in Maßen
 5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel
 6. Zucker und Salz in Maßen
 7. Reichlich Flüssigkeit
 8. Schmackhaft und schonend zubereiteten
 9. Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen
 10. Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung

- **Richtig trinken beim Sport:**
 - Empfehlung: 1,5 – 2 Liter pro Tag (ohne körperliche Betätigung) + Ausgleich
 - Trainierte Personen schwitzen meist stärker als wenig Trainierte
 - Verluste durch Schwitzen bis zu 1,5 l/h
 - Schwitzen = auch Verlust von Mineralstoffen

 - Zum Ausgleich von Flüssigkeitsverlusten:
 - Natriumreiches Mineralwasser (wenig CO₂)
>300 mg Natrium pro Liter
 - Saftschorlen mit 6-8 % Zuckergehalt (3:1)
Apfel-, Trauben- oder Johannisbeersaft
 - Alternative Mineralwasser und feste Nahrung
 - Isotone Getränke bei hoch-intensiven Belastungen
 - gekühlte Getränke 5°-10° Grad

Ernährung rund um den Wettkampf:

- **Tag/e vor dem Wettkampf**
 - Kein Alkohol
 - Hohe Zufuhr an Kohlenhydraten z.B. „Nudelparty“
 - ▶ gut gefüllte Energiespeicher
 - Schwer verdauliche Mahlzeiten meiden (fett- und proteinreiche Lebensmittel)

- **Kurz vor dem Wettkampf:**
 - Nicht nüchtern an den Start
 - Bis maximal 20 min vor der Belastung 500 ml trinken
 - Protein-, fett- und ballaststoffreiche Lebensmittel meiden
 - 3-4 Stunden vor dem Start leicht verdauliche Kost (kohlenhydratreich, proteinmoderat, ca. 250-300 kcal)

 - z.B.:
 - feine Haferflocken+Cornflakes+Banane+fettarme Milch
 - Brot/Brötchen+Belag,
 - Nudeln+Tomatensoße

 - Individuelle Verträglichkeit beachten

 - 30 min vor dem Start leichter Kohlenhydratsnack: z.B. halbe Banane oder halber Müsliriegel oder 100-200 ml Getränk (z.B. 3:1 Fruchtschorle)

- **Während des Wettkampfes oder zwischen diesen:**
 - Ausreichende Trinkmenge (ca. alle 20 min max. 150 ml trinken)
 - Leicht verdauliche Kost
 - Obst, bei längeren Pausen auch Gemüse
 - Energie-, Müsli- oder Fruchtriegel
 - Fruchtschorlen, isotone Getränke
 - Trockenkuchen, Brötchen (trocken)
 - Nicht „voll“ essen!

- **Nach dem Wettkampf:**
 - Flüssigkeitsdefizit ausgleichen
 - Kohlenhydratreiche Kost + leicht verdauliche Proteine (z.B. Fisch, Quark)