

Ernährungsempfehlungen für den aktiven Ausdauersportler

Ernährung - einer von vielen wichtigen Faktoren welche die *Gesundheit* und *Leistungsfähigkeit* eines Sportlers beeinflussen.

Sie werden in der Folge eher allgemein gehaltene, praktische Empfehlungen finden. Der individuelle Nährstoffbedarf ist sehr stark abhängig vom Leistungsniveau, Trainingsumfang, Alter, *Geschlecht*, Körpergewicht etc.

Spezifische, auf den Sportler zugeschnittene Ernährungspläne müssen individuell abgestimmt werden.

Basisernährung

Eine ausgewogene Basisernährung bildet die wichtigste Grundlage im Ernährungsprogramm eines Sportlers. Defizite in der Basisernährung können niemals durch kurzfristig durchgeführte spezielle Ernährungsprogramme vor dem Wettkampf ausgeglichen werden.

CHECKLISTE FÜR EINE AUSGEWOGENE BASISERNÄHRUNG: (TAGESEMPFEHLUNG)

- **Reichlich** Flüssigkeit, mindestens 2l (Wasser, verdünnte Fruchtsäfte, Tee)
- **Regelmässig** Beilagen, 3-5 Portionen (Brot, Reis, Teigwaren, Kartoffeln, Getreide)
- **Regelmässig** 2-3 Portionen Salate und Gemüse,
3 Portionen Obst
- **Mässig** 1 Portion Fleisch, Fisch oder Eierspeise
2-3 Portionen Milchprodukte (Quark, Joghurt, Käse, Milch)
- **Massvoll** Fette, empfehlenswert sind: Rapsöl, Olivenöl, Samen, Nüsse, Kerne, Butter als Brotaufstrich
- **Zurückhaltend** Wurstwaren, Süssigkeiten, Alkohol, Snacks

Essen Sie ausgewogen, vielseitig und saisongerecht; am besten 3 Hauptmahlzeiten und 2 -3 Zwischenmahlzeiten.

Vorwettkampfphase

Vor einem Wettkampf gilt es folgendes zu bedenken:

- Genügende Flüssigkeitszufuhr**
- Kohlenhydratdepots auffüllen**
- Gut verträgliche, leicht verdauliche Speisen auswählen**
- Letzte grössere Mahlzeit ca 4-5 Stunden vor dem Wettkampf**

Achten Sie auf eine genügende Flüssigkeitszufuhr am Vortag und am Wettkampftag. Trinken Sie ca. 15 Min. vor dem Wettkampf noch ca. 2 - 3 dl eines Getränkes, welches Sie gut vertragen. Empfehlungen für sinnvolle Getränke siehe „*Überblick Getränke*“

Bei einer Wettkampfdauer von einer Stunde und weniger genügt es, wenn die letzte Mahlzeit vor dem Wettkampf kohlenhydratreich ist. Beispiele für Vorwettkampfmahlzeiten siehe „*Überblick Vorwettkampfmahlzeiten* „

Bei Ausdauerwettkämpfen von mehr als 90 Min. kommt der Ernährung am Vortag vermehrt Bedeutung zu:

- Steigern Sie Ihre Kohlenhydratzufuhr indem Sie die Brotmenge verdoppeln, Mittag und Abend grosse Portionen Teigwaren, Reis, Mais oder andere Getreidearten konsumieren.**
- Reduzieren Sie den Obst, Gemüse und Salatanteil und verzichten Sie auf Vollkornprodukte um Blähungen zu vermeiden.**
- Verzichten Sie auf fettreiche, schwerverdauliche Speisen (wie z. B: Fondue, Raclette, Frittiertes).**

Überblick Vorwettkampfmahlzeiten

Diese Mahlzeit sollte vor allem Kohlenhydrate enthalten und leicht verdaulich sein. Beispiele:

- Teigwaren mit wenig fettarmer Tomatensauce
- Risotto fettarm zubereitet
- Einige Schnitten Weissbrot mit Konfi oder Honig
- Griesspudding mit Milchwasser zubereitet (wenig Milch) und Sirup
- Kartoffelstock mit fettarmer Sauce

Wettkampfernährung

Wenn ein Wettkampf nicht länger als eine Stunde dauert, genügt eine Zufuhr von ca 4-6 dl eines gut verträglichen Getränkes siehe „*Überblick Getränke*“.

Bei längerer Wettkampfdauer ist es sinnvoll, zusätzlich kleine Häppchen von reifen Bananen, Dörrobst, Zwieback, fettarmen Biscuits (z. B: Lächerli) oder Kohlenhydratgels (z.B: Liquid Energie) zu sich zu nehmen.

Trinken Sie regelmässig (ca 4- 6 dl pro Stunde); ein zu grosser Flüssigkeitsverlust kann sich massiv auf die Leistung auswirken.

Seien Sie kritisch gegenüber Energieriegeln: viele enthalten recht grosse Mengen an Fett.

Wichtig: Testen Sie Nahrungsmittel- und Getränke während des Trainings. Fruchtzucker und Nahrungsfasern (Dörrobst, Bananen) können Blähungen verursachen und werden nicht von jedem Athleten gleich gut vertragen.

Überblick Getränke

Für kurz dauernde (weniger als 1 Stunde) Leistungen genügt Wasser oder leicht gezuckerter Tee als Flüssigkeitersatz. Für lang andauernde oder sehr intensive Leistungen eignen sich Getränke, welche neben der Flüssigkeit Kohlenhydrate (Zuckerarten) und Kochsalz (Natrium) enthalten. Während der Leistung werden isotonische Getränke oft nicht gut vertragen, deshalb sollten sie stärker verdünnt werden, als auf der Packung angegeben.

Beispiel eines gutverträglichen Sportgetränk:

1 liter Wasser oder Fruchtee

30 g Zucker oder Sirup

ev etwas Zitronensaft

30-40 g Maltodextrin

1 g Kochsalz (2Prisen)

Erholungsphase (Regeneration)

Für viele Athleten sind die Gedanken an die sportgerechte Ernährung auf der Ziellinie zu Ende- die Wichtigkeit der Ernährung in der Erholungsphase wird oft unterschätzt. Folgende Empfehlungen gelten vor allem für Athleten welche sehr intensive oder lang andauernde Leistungen vollbringen.

Wichtig: Die Ernährung in den ersten Stunden nach dem Wettkampf kann die Erholungsphase verkürzen und hilft, das Infektionsrisiko (welches nach einem Wettkampf hoch ist) zu reduzieren.

- Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich (Getränkeauswahl siehe „Überblick Getränke“)
- Gönnen Sie sich sofort nach dem Wettkampf eine „Regenerationsmahlzeit“ (siehe „Überblick Regenerationsmahlzeit“).

Die Mahlzeit am Abend nach dem Wettkampf soll eine grosse Menge Kohlenhydrate (Reis, Teigwaren, Kartoffeln, Brot) enthalten, kombiniert mit Eiweiss (Fisch, mageres Fleisch, Quark, etc.) und Salat oder Gemüse.

Danach kommen wieder die Regeln der Basisernährung zur Anwendung.

Je länger der Wettkampf, desto länger die Regenerationsphase. Der „Nachbrenneffekt“ kann noch Stunden nach dem Wettkampf andauern; in dieser Zeit ist es wichtig genügend zu essen und zu trinken um den erhöhten Nährstoff- und Flüssigkeitsbedarf zu decken.

Überblick Regenerationsmahlzeiten

Nehmen Sie unmittelbar nach der Leistung 1 bis 1,5 g Kohlenhydrate pro kg Körpergewicht zu sich.

Vorschläge für die Regenerationsmahlzeit (Portionen à je 50 g Kohlenhydrate)

- 100 g Weissbrot
- 70 g Zwieback, Cornflakes, Lebkuchen, Rice crispies, Biber
- 60 g Löffelbiscuits, Lackerli
- 300 g reife Banane
- 400 g Wassermelone
- 5 dl Süssgetränk oder Fruchtsaft