

Ernährung - rund um den



Aufteilung der 5 Phasen

Für Ausdauer- und Sportsportler, gelten folgende Phasen:

1. Phase: Unmittelbar vor dem Training / Spiel
2. Phase: Während des Trainings / Spiel
3. Phase: Direkt nach dem Training / Spiel
4. Phase: Zeitraum zwischen einzelnen Einsätzen
5. Phase: Trainings- und Spielpause

Essen und trinken vor dem Training / Spiel

Ziel der 1. Phase

Kohlenhydrat-Speicher und Wasserhaushalt auffüllen, um eine schnelle Regeneration nach dem Training vorzubereiten.

Was zu sich nehmen?

- Kohlenhydrate - je länger der Abstand zum bevorstehenden Training ist, desto niedriger die glykämische Last, Ballaststoffe reduzieren (Völlegefühl, binden Flüssigkeit im Darm!) Wenn in den letzten 10 Minuten vor dem Sport Kohlenhydrate aufgenommen werden, möglichst in flüssiger Form und mit hoher glykämischer Last (z.B. Produkte aus Weissmehl).
- Eiweiss - besonders in magerem Fleisch und Fisch, die den Muskelaufbau während der Regeneration stark aktivieren.
- Wasser - um eine Austrocknung (Dehydration) während der Leistung zu verhindern. Genügend Flüssigkeit vermindert den Abbau von Eiweiss während dem Sport.
- Erlaubte Produkte, wenn Frühstück 1-2h vor dem Match stattfindet:
 - Produkte aus Weissmehl wie z.B.; Zopf, Gipfeli, Weggli, Kornflakes, Fertigmüsli, Nutella, Konfitüre, Honig, Fruchtsäfte.

Generelles Frühstück siehe Wochenplan

Wichtig!

Der große Teil der Vorbereitung bezüglich des Essens liegt in den Tagen vor dem Training / Spiel und nicht erst bei der letzten Mahlzeit. Deshalb ist es auch in Ordnung, wenn bei frühen Trainings / Spiele nur wenig Nahrung aufgenommen wird.

Das Training, das Spiel oder der Turniertag sollte im gut hydratisierten Zustand begangen werden, weil Flüssigkeitsdefizite während des Spiels nicht mehr ausgeglichen werden können.

Essen und trinken während dem Training / Spiel

Ziel der 2. Phase

Leistungsfähigkeit erhalten, Erschöpfung vorbeugen, schnelle Regeneration nach dem Training / Spiel vorbereiten.

Bei sportlicher Belastung 60 - 90 Minuten Dauer:

- Energieriegel oder Sportgels
- **nur Wasser** und/oder Tee ohne Zuckerzusatz



Mindestmenge pro Tag an Wasserzufuhr für Kinder bis 14 Jahren **0.8l – 1.5l** in ca. 6 Portionen aufgeteilt. An den Trainingstagen kommt mindestens 0.5l Wasser dazu.

- Als Sportgetränk empfehlen wir ein selber zusammengestelltes „Sportgetränk“ mit wenig Kohlenhydraten wie z.B.:
1:3 Apfelsaft mit Wasser, je nach Körpergrösse und Schweißbildung 500ml/h - 800ml/h.
- keine feste Nahrung
- **Ausnahme bei Hungergefühl**
 - Studentenfutter
 - Dörrfrüchte
 - keines Sandwiches aus Weissbrot mit Trutenbrust

2

Essen und trinken nach dem Training / Spiel

Ziel der 3. Phase

Kohlenhydrat- und Wasserspeicher auffüllen, Eiweissabbau und Übersäuerung verhindern.
Direkt nach dem Sport (ca. 30 – 60 min) kann der Körper alle Nährstoffe am effektivsten aufnehmen!

- Kohlenhydrate - je kürzer der Abstand nach dem Sport, desto höher darf die glykämische Last sein, um die Glykogenspeicher schnell wieder zu füllen. Die schnellste Aufnahme erfolgt hierbei wieder in flüssiger Form.
- Wasser - für jedes verlorene Pfund während des Sports 500ml Wasser trinken, das auch mit Kohlenhydraten, Natrium und Eiweiß angereichert sein kann.
- Eiweiß - Fett verbrennt im Feuer von Kohlenhydrate, wenn diese Depots leer sind, dienen Eiweisse zur Fettverbrennung. Gerade nach längeren Einheiten kommt es dadurch auch zu einem Verlust an Muskeleiweiss. Das beste Verhältnis Kohlenhydrate / Eiweiß ist 4:1 bis 5:1. Die für diesen Zweck besten Eiweisspulver sollten aus Ei oder Molke bestehen. Diese Supplementierung sollte jedoch fachlich abgeklärt sein.
- Basische Substanzen - nach intensivem Sport kommt es immer zu einer Übersäuerung. Um den ph-Wert wieder nach neutral zu verbessern, werden Mineralien aus den Knochen und Stickstoff aus den Muskeln abgebaut. Hierzu eignen sich alle Obst- und Gemüsesäfte, starke basische Wirkung haben Rosinen.

3

Ziel der 4. Phase

- Wiederherstellung des Muskeleiweiss und anderen Strukturen wie Sehnen und Nerven.
- Die Regenerationszeit soll so lange dauern, dass der Körper zum grossen Teil seine Depots wieder auffüllen kann.
- Nach den ersten 30 – 60 Minuten, wieder feste Nahrung mit niedriger glykämischer Last (Vollkornprodukte) und Eiweisse wie Fisch bzw. mageres Fleisch.

Verarbeitete Nahrungsmittel aus hellem Mehl und Zucker, die wenig Fasern und Fett enthalten, werden in der Regenerationsphase besser vertragen als rohe oder Vollkornprodukte. Je länger nach dem Spiel / Training, desto mehr Lebensmittel werden vertragen.

Ziel der 5. Phase

Rückkehr zur ausgewogenen Ernährung um;

- die Kohlenhydrat-Depots, das Muskeleiweiss und den neutralen ph-Wert im Blut zu erhalten.

Achtung!

Bei zu hoher Aufnahme von Kohlenhydraten mit hoher glykämischer Last und minderwertigem Eiweiss von niedriger biologischer Wertigkeit, kann der Trainingseffekt (Erfolg) reduziert werden.

Allgemeine Empfehlungen

Trinken

- trinke mindestens 0.8 – 1.5l Wasser
- ungezuckerte Tee

Milch und Kakao/ Ovi zählen zu Lebensmittel und sind keine Durstlöscher!

Essen

- täglich 2 – 3 Portionen gemischte Gemüse (roh oder gekocht)
- täglich 2 – 3 Portionen Obst
(kann auch einmal pro Tag in Form eines frischgepressten Fruchtsafts sein)
- Zwischenmahlzeit, wenn ein Hungergefühl aufkommen sollte, eignet sich „Studentenfutter“ oder Nüsse.
- Wurstwaren sollen so gut wie Möglich reduziert werden.
- Gewürze und Kräuter: frische und getrocknete verwenden
(Fertigwürze beinhalten einen hohen Anteil an Konservierungsstoffe/Zucker)

Kohlenhydrate/Stärke

- unmittelbar vor oder nach dem Training/ Spiel (30-60 min) sollen Vollkornprodukte durch Weismehlprodukte ersetzt werden.

Öle/ Fette

- Pflanzliche Fette wie Oliven-, Raps-, Distel-, Sonnenblumenöl besitzen eine günstigere Nährstoffzusammensetzung als tierische Fette.
- Möglichst kaltgepresste Öle verwenden (nicht erhitzen)
- Eine Portion (eine Hand voll) pro Tag ungesalzene Nüsse z.B. Mandeln, Baumnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse

Süssigkeiten/ Salziges / Energiegetränke

- auf ein Minimum reduzieren
- nicht täglich

Nimm dir vor Allem Zeit für dein Essen!

Essen vor dem Bildschirm, Computer oder Handy vermeiden!

Achte auf eine gute Erholung und Sorge dafür, dass du 8-9h pro Nacht schläfst!