



Sport und Ernährung - Thema heute: Essen & Trinken am Wettkampftag

Richtig essen - richtig fit am Wettkampftag

Ein guter Start in den Wettkampftag will gut geplant sein. Je nach sportlicher Disziplin und Anzahl der Wettkämpfe pro Tag fallen die Ansprüche an die Energie- und Nährstoffversorgung unterschiedlich aus. Doch ein Basiswissen zur Verdaubarkeit von Speisen und ein Zeitplan, das auf einen einzelnen Wettkampf abgestimmt ist, erleichtern die Speiseplanung.

Die wichtigste Mahlzeit ist in der Regel das Frühstück. Meist kann genug Zeit eingeplant werden, um morgens genug zu essen und zu trinken. Ein „ordentliches“ Mittagessen kann nicht immer eingenommen werden, da es entweder zu schwer im Magen liegen würde oder die Pausen zwischen den Wettkämpfen zu kurz sind, um eine normale Portion zu essen. Hier spielen dann geeignete Pausensnacks eine wichtige Rolle für die Auffüllung der Energiespeicher bzw. das Stabilisieren des Blutzuckerspiegels (siehe auch Magazin-Ausgabe Sport in Hessen, November 2009). Wie viel und was jeder Einzelne am Wettkampftag an Speisen und Getränken verträgt, ist individuell unterschiedlich.

Voraus planen

Bereits in der **Vorwettkampfwoc**he sollten die Energie- und Nährstoffspeicher optimal gefüllt werden. Je nach Disziplin können die Zielvorstellungen unterschiedlich sein. Gewichtsklassensportler müssen vor Beginn ihres Wettkampfes auf die Waage und jonglieren häufig in den letzten 2-3 Tagen vor dem Wettkampf mit wenig Energie und Wasser, um ihr Zielgewicht zu erreichen.

Daher lässt sich am besten für **Sportler** eine allgemeine Empfehlung geben: Spätestens in den letzten drei Tagen vor dem Spieltag sollten folgende Lebensmittel auf dem Speiseplan stehen:

- Viel (Voll-)Getreideprodukte wie (Vollkorn-)Brot, Haferflocken, Müsli, (Vollkorn-)Nudeln, Kartoffeln oder (Natur-)Reis, Obst und Gemüse

- Ausreichend fettarmes Fleisch, Wurst, Milchprodukte sowie Fisch
- Wenig hochwertige Öle (z. B. Raps-, Walnuss- oder Speiseleinöl) und Nüsse oder Kerne (z. B. Walnüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne)
- Reichlich mineralstoffreiches Mineralwasser, verdünnte Fruchtsaftschorlen (1:2 bis 1:3) oder Kräuter- und Früchtetees sowie Leitungswasser

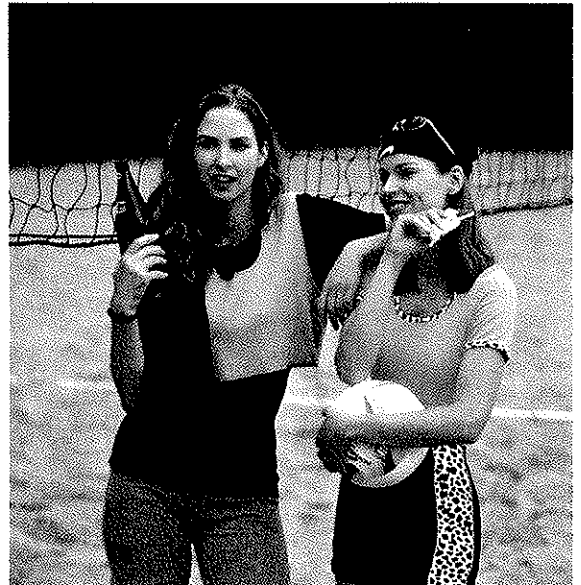
Ziel ist es, die wichtigen Kohlenhydratspeicher des Körpers in der Leber und Muskulatur bis zum Vorabend des Wettkampftages möglichst maximal zu füllen. Darüber hinaus sollte genug Protein als wichtiger Bau- und Funktionsstoff in der Nahrung enthalten sein. Ergänzend dienen Obst und Gemüse als wichtige Vitamin- und Mineralstoffquellen. Natürlich läuft ohne Wasser nichts, daher viel trinken - wenigstens 2,0 Liter + Sportzuschlag von mindestens 0,5 Liter pro Stunde Training.

Frühstück

Am Morgen des Wettkampftages sind die Speichervorräte in der Muskulatur meist noch randvoll, da sie während des Schlafens nicht „angezapft“ werden. Dagegen dient das Leberglykogen als bevorzugte Energiequelle für den nächtlichen Ruhestoffwechsel (u. a. Aufrechterhaltung der Körpertemperatur, Hirnaktivitäten, Nährstoffversorgung der Organe). Die Füllmenge reduziert sich etwa um zwei Drittel.

Zur Erinnerung: Die Kohlenhydratvorräte in der Leber sorgen für einen konstanten Blutzuckerspiegel - eine wichtige Voraussetzung für körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

Ein **ausgewogenes Frühstück am Wettkampftag** hat das Ziel, die Kohlenhydratreserven der Leber schnell und rechtzeitig vor dem Wettkampf wieder aufzufüllen. Das Frühstück sollte reich an Kohlenhydraten, Eiweiß und Kalium sein. Früh aufstehen lohnt sich am Wettkampftag. Denn je nachdem wie viel Zeit mor-



Noch etwa eine Stunde vor dem Spiel können kleine Snacks für einen Energienachschub sorgen. Spätestens in der letzten halben Stunde vor dem Spiel steht dann eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr im Vordergrund. Foto: is/Institut für Sporternährung

gens bis zum Wettkampfstart bleibt, sind folgende Frühstücksvarianten empfehlenswert: Wenn **vor dem Wettkampf** noch ca. **3-4 Stunden** Zeit sind, hat sich eine Dreierkombination aus (Voll-)Getreideprodukten, fettarmen Milchprodukten und Obst bewährt*:

- 4-8 Esslöffel Früchtemüslimischung oder Haferflocken mit 150-200 ml fettarmer Milch oder Joghurt (1,5 % Fett) und 1 Handvoll klein geschnittenes reifes Obst (z. B. Banane).
- 1-2 Vollkorn-/Körnerbrötchen mit Speisequark (maximal 20 % Fett i. Tr.) und Konfitüre oder Honig, 1 kleiner Becher (100 ml) Trinkjoghurt (1,5 % Fett).
- 1 Scheibe Vollkornbrot und 1/2-1 Roggenbrötchen mit fettarmem Käse (z. B. Edamer, Camembert mit 30 % Fett i. Tr., Joghurt-Frischkäse), 2 TL Konfitüre und sehr wenig Streichfett (Butter, Margarine) und 1 Glas (0,2 Liter) frisch gepresster Fruchtsaft.

*Hinweis: Die Mengen variieren je nach Energiebedarf des Sportlers. Wer bisher keine Vollkornprodukte zum Frühstück gegessen hat, sollte damit nicht an einem Wettkampftag beginnen, sondern die gewohnten Getreideprodukte verzehren. Dazu kommen Getränke wie Kaffee, Tee, Mineralwasser, Saftschorlen.

Sollten die Wettkämpfe sehr früh am Tag beginnen und es bleiben maximal **1-2**



Stunden Zeit vor dem Start, sind sehr kohlenhydratreiche Speisen mit wenig Ballaststoffen empfehlenswert: z. B. 1 Scheibe Roggen-Mischbrot oder 1 helles Brötchen mit Honig oder Konfitüre bestrichen, keine Butter oder Margarine, 1 Handvoll/1 Stück Obst (z. B. Melone, Birne, Mango, kernlose Trauben) oder 3-4 EL Obstkompott (z. B. Apfelmus). Die Obstsorten sollten möglichst magenfreundlich sein - also säurearm und reif. Auf unreifes Obst sollte in jedem Fall verzichtet werden, da es zu lange im Magen liegt.

Ballaststoffreiche Lebensmittel (z. B. Vollkornprodukte) sind **kurz vor der sportlichen Belastung nicht geeignet**. Denn Ballaststoffe hemmen die Magenentleerung und verschlechtern die Wasserbilanz durch das Aufquellen im Magen-Darm-Trakt. Darüber hinaus erhöhen Ballaststoffe das Volumen und verursachen Blähungen. Auf Streichfette sollte verzichtet werden, da Fett länger im Magen verweilt und unnötig belasten kann.

Mittagessen + Snack

Zurück zum Beispiel mit dem **Spisportler**: Ein warmes leicht verdauliches Essen kann noch ca. **3 Stunden vor dem Spiel** eingenommen werden - z. B. Nudeln mit fettarmer Tomatensauce, dazu ein kleines natur gebratenes Putensteak, als Dessert ein Becher Fruchtojoghurt (1,5 % Fett). Bitte kein rohes Gemüse, Salate oder fettreiche Saucen essen! Rohkost wie Salatgurke oder Paprika liegen bis zu 6 Stunden im Magen-Darm-Trakt!

Etwa **1 Stunde vor dem Spiel** können kleine Snacks wie mildes Obst, Butterkekse oder ballaststoffarme Müsli- oder Eiweißriegel für einen Energienachschub sorgen. Spätestens in der **letzten halben Stunde vor dem Spiel** steht eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr im Vordergrund. Das gilt besonders für Spisportarten wie Fußball mit wenig Spielunterbrechungen (= Trinkpausen!).

Timing

Folgendes Schema hilft, sich einen Überblick zu verschaffen, was ein Spisportler wann vor, während und nach dem Spiel zu sich nehmen kann. Wichtiger Hinweis: Die Mengen und Auswahl der Speisen können individuell sehr variieren. Sie sind abhängig vom Energiebedarf und der Verträglichkeit von Speisen und Getränken: Ernährungstipps vor, während und nach dem Spiel:

• 3 Stunden vor dem Spiel

Letzte größere Mahlzeit, z. B. warmes Mittagessen (viel gekochter Reis/ Nudeln/ Kartoffeln + natur gebratenes fettarmes Fleisch/ gedünsteter Fisch/

Kräuterquark, 4 EL fettarme Sauce), kein rohes Gemüse oder Salat! Dessert: Fruchtojoghurt (1,5-3,5% Fett) oder fettarmer Trockenkuchen + Mineralwasser oder verdünnte Saftschorlen (1:2)

• 1 Stunde vor dem Spiel

Kohlenhydratreicher fettarmer Snack (z. B. 1/2-1 Banane oder 1-2 Früchte-Müsliriegel oder 1/2-1 Laugenbrezel ohne Salz oder 2-3 Reiswaffeln/ Butterkekse) + Mineralwasser

• In den letzten 30 Minuten vor dem Spiel (= Aufwärmphase)

ca. 0,2-0,4 Liter in kleinen Schlucken trinken (z. B. stilles Mineralwasser)

• Während des Spiels (z. B. Auszeit)

Immer etwas Trinken! Kleine Schlucke (ca. 50 - 100 ml) trinken (stilles Mineralwasser, leichte Saftschorlen (1:2), isotonische Sportgetränke)

• Während des Spiels (längere Pausen z. B. Halbzeitpause)

Snack: z. B. 1/2 Banane, 1 leichter Müsli-/Proteinriegel (KH:F 4:1) und ca. 0,2 - 0,4 Liter kleine Schlucke trinken (stilles mineralstoffreiches Mineralwasser, Fruchtsaftschorlen, isotonische Sportgetränke)

• Nach dem Spiel

Nährstoffe tanken - vor allem Wasser, Kohlenhydrate, Mineralstoffe, Protein
Sofort nach dem Spiel viel trinken: z. B. Saftschorlen (1:2 bis 1:1), regenerative Sportgetränke (mit Aminosäuren), spä-

ter fettarme Milchprodukte (z. B. Buttermilch, Trinkjoghurt, Fruchtmolke)
Etwa 1 Stunde nach dem Spiel eine kohlenhydratreiche eiweißoptimierte warme Mahlzeit: 1-2 normale Portionen (= Essteller) mit jeweils 1/2 Stärkebeilagen (Nudeln/ Reis/ Kartoffeln/ Brot), mindestens 1/4 Fleisch/ Fisch/ Eier/ Milchprodukte und ca. 1/4 Gemüse/ Salat (+ Essig-Öl-Dressing).

Hinweis: Zu allen Mahlzeiten und Snacks ausreichend trinken! Etwa 0,2 - 0,3 Liter Mineralwasser (mindestens 100-400 mg Natrium/ Liter!), stark verdünnte Fruchtsaftschorlen (1 Teil Saft, 2-3 Teilen Mineralwasser) oder geeignete Sportgetränke.

Die wichtigsten Tipps für das Essen & Trinken am Wettkampftag:

1. Unbedingt die individuelle Verträglichkeit von Speisen und Getränken beachten!
2. Bitte keine Experimente am Wettkampftag wagen, sondern besser die Wirkung von ungewohnten Speisen an Trainingstagen testen!

Frohe Weihnachten und einen guten Start in ein erfolgreiches sportives Jahr 2010 wünscht Ihnen

Kirsten Dickau
(Diplom-Oecotrophologin)
Ernährungsberaterin am
Olympiastützpunkt Hessen

Auf den Spuren der Inkas

Frankfurt am Main, 10.04.2010. Der Sportler Klaus Holzmann führt wieder eine Studien- und Abenteuerreise auf den „Spuren der Inkas“ durch. Diese Reise führt uns vom 19.03. – 10.04.2010 in die Länder Chile-Bolivien-Peru.

Der frühere Sportkreisvorsitzende Klaus Holzmann aus Frankenberg führt wieder eine Studien- und Abenteuerreise auf den „Spuren der Inkas“ durch. Diese Reise führt uns vom 19.03. – 10.04.2010 in die Länder Chile-Bolivien-Peru.

Mit der chilenischen Fluggesellschaft LAN (Airbus 340-300) fliegen wir über Madrid nach **Santiago**. Von dort aus führt uns die Reise an die chilenische Pazifikküste. Wir besuchen in **Isla Negra** das Haus des Nobelpreisträgers Pablo Neruda.

Über die trockenste Wüste der Welt (der Atacama Wüste) geht es weiter über die einsamen Weiten des **Altiplano** in Bolivien und Peru von etwa 4000 m, vorbei an schneebedeckten Vulkanen, vielfarbig schimmernden Lagunen und glitzernden Salzseen, über das Zentrum des ehemaligen Inkareiches in die Hauptstadt **Lima**. Zu den Höhepunkten der abwechslungsreichen Reise gehören die **Atacama**

Wüste, der **Salar von Uyuni** (der größte Salzsee Südamerikas), die Silberstadt **Potosi** mit dem Berg „Cerro Rico“, **Sucre** (ehemalige Hauptstadt Boliviens), **La Paz**, die höchstgelegene Hauptstadt der Welt, die **Sonneninsel im Titicacasee**, sowie das koloniale **Cuzco** mit seinen beeindruckenden Relikten aus der Inkazeit und die legendäre Ruinenstätte **Macchu Pichu**.

An dieser Weltreise können auch ältere Menschen ohne Bedenken teilnehmen, weil durch eingeplante Ruhepausen die körperlichen Strapazen in diesen Höhen möglichst gering gehalten werden. Die ausführliche Reisebeschreibung des Reiseverlaufs und weitere Informationen sind in einem Prospekt zusammengefasst, das bei Klaus Holzmann, An der Ziegen- saite 15, 35066 Frankenberg-Röddenau, Tel: 06451-1690, E-Mail: evaluna@t-online.de angefordert werden kann.