

Sportgerechtes Essen und Trinken

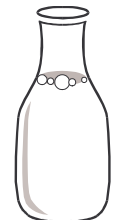
ESSEN



Diese Lebensmittel sollten im Mittelpunkt deiner Ernährung stehen:

- Eine **kohlenhydratreiche Ernährung (Kartoffeln, Gemüse, Vollkornbrot, Nudeln)** füllt deine Glykogenspeicher auf.
- Kohlenhydratreiche **Zwischenmahlzeiten** wie Obst (Bananen), Trockenfrüchte, Müsliriegel, Vollkornkekse und Brot halten den Blutzuckerspiegel konstant.
- Die letzte **größere kohlenhydratreiche Mahlzeit** solltest du **2-4 Stunden vor dem Sport** einnehmen.
- Günstig ist ein stärkereiches **Abendessen vor dem Wettkampftag**, z.B. die sogenannte „**Nudelparty**“ (Spaghetti, Spätzle, Cannelloni etc. mit einer fettarmen Soße), **Reisgerichte** (Gemüse-Reis-Pfanne, Milchreis) oder **Kartoffelgerichte** (Pellkartoffeln mit Quark).
- Bei einer **abwechslungsreichen Ernährung** kannst du auf Vitaminpillen und Mineraldrinks **verzichten**.

TRINKEN



- **Täglich** solltest du ca. **2 l** trinken!!
- **Vor, während und nach dem Sport** solltest du – je nach Schweißverlust – **zusätzlich** noch **1-2 l** trinken!!
- Trinke langsam, nicht zu kalt, und in kleinen Portionen.
- Nimm die letzte Flüssigkeitszufuhr (ca. 0,25 l) 15-30 min vor einem Wettkampf ein.

Ideale Durstlöcher sind:

- Fruchtsäfte mit Mineralwasser **gemischt (1:3)**
- Gemüsesäfte mit Mineralwasser **gemischt (1:3)**
- kohlensäurearme, magnesiumreiche (100mg/l) Mineralwasser