

ZEITLEISTEN: ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN RUND UM DEN WETTKAMPF

HINWEISE UND ERGÄNZUNGEN

AM TAG VOR DEM WETTKAMPF

Ziel: Glykogen- und Flüssigkeitsspeicher auffüllen **Empfehlung:** kohlenhydratreiche Ernährung über den Tag verteilt, ballaststoffarm, ausreichend trinken

- → Reis mit Gemüse und Putenstreifen
- → Kartoffeln mit Topfen-Dip
- → Porridge mit Apfelkompott und Nüssen

AM WETTKAMPFTAG

2 bis 3 Stunden vor dem Wettkampf

Ziel: Glykogenspeicher auffüllen, Energie bereitstellen Empfehlung: warme Mahlzeit, kohlenhydratreich, leicht verdaulich, ballaststoff- und fettarm

- → Grießbrei mit Apfelmus
- → Kartoffeln mit Gemüse und Hühnerfleisch
- → Nudeln mit Tomatensauce



<u>Infobox:</u> Findet der Wettkampf am Morgen statt, sollte auf eine große Mahlzeit verzichtet werden. Stattdessen sind leicht verdauliche Snacks bis etwa eine Stunde vor dem Start ideal.



- → Shake aus direkt gepresstem Fruchtsaft mit Haferflocken
- → Weißbrot mit Honig

30 Minuten vor dem Wettkampf (optional)

Ziel: schnelle Energie

Empfehlung: einfache Kohlenhydrate, ballaststoffarm

- → ein kleines Glas Buttermilch mit einem Esslöffel Marmelade
- → kleiner Shake aus direkt gepresstem Fruchtsaft mit Haferflocken
- → Fruchtriegel





WÄHREND DES WETTKAMPFS

Bei Belastungen unter 60 Minuten

→ in der Regel keine zusätzliche Energie- oder Flüssigkeitszufuhr nötig

Bei Belastungen über 60 Minuten oder großer Hitze:

<u>Ziel:</u> Energie erhalten und Flüssigkeits- und Elektrolytausgleich **Empfehlung:** 30 bis 60 Gramm Kohlenhydrate pro Stunde

- → selbstgemachtes Elektrolytgetränk aus naturtrübem, direkt gepresstem Apfelsaft, verdünnt mit Wasser und einer Prise Salz
- → kleiner Fruchtriegel

NACH DEM WETTKAMPF

Innerhalb von 1 Stunde nach dem Wettkampf

Ziel: Glykogenspeicher auffüllen, Regeneration einleiten **Empfehlung:** einfache Kohlenhydrate und Proteine

- → Joghurt mit Apfel und Haferflocken
- ightarrow Topfen mit Honig und Beeren
- → selbstgemachter Shake aus Apfel, Beeren und Milch
- → eine Scheibe Brot mit Salzbutter

Ziel: Flüssigkeit ausgleichen

Empfehlung: 1 bis 1,5-fache Menge des Flüssigkeitsverlustes auffüllen

- → Wasser
- → Gemüsebrühe



◆ 2 bis 3 Stunden nach dem Wettkampf

Ziel: Muskelaufbau, Regeneration

Empfehlung: Kohlenhydrate und Proteine im Verhältnis 3:1

- → Kartoffeln mit Eierspeise
- → Vollkornbrot mit Linseneintopf
- → Getreidebrei mit Walnüssen, Topfen und Birne



→ Bis zu 2 Stunden vor dem Schlafengehen

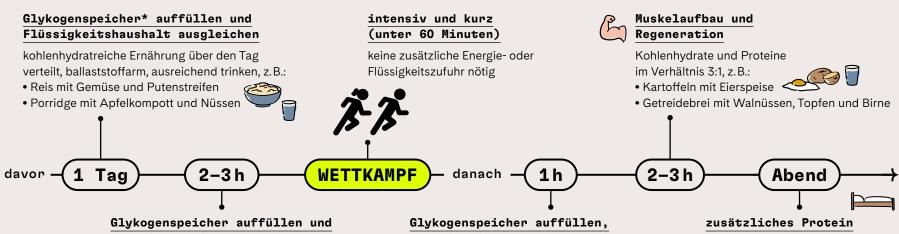
<u>Ziel:</u> Regeneration über Nacht unterstützen, Muskelaufbau fördern, Schlafqualität verbessern

Empfehlung: proteinreiche Mahlzeit (Milchprodukt)

→ Naturjoghurt mit einem Esslöffel Honig oder Marmelade



ERNÄHRUNG RUND UM DEN WETTKAMPF



Energie bereitstellen

warme Mahlzeit, kohlenhydratreich, leicht verdaulich, ballaststoff- und fettarm, z.B.: • Grießbrei mit Apfelmus

- Kartoffeln mit Gemüse und Hühnerfleisch
- Nudeln mit Tomatensauce

Flüssigkeitsverlust ausgleichen

einfache Kohlenhydrate und Proteine, z.B.:

- Topfen mit Honig und Beeren
- eine Scheibe Brot mit Salzbutter; 1-1,5-fache Menge des Flüssigkeitsverlustes ausgleichen, z.B. mit
- Wasser oder Gemüsebrühe

ein Milchprodukt zur Förderung von Regeneration, Muskelaufbau und Schlafqualität, z.B.:

- Kefir
- Joghurt





*Glykogenspeicher: Speicher von Kohlenhydraten in Muskeln und Leber; Die genannten Beispiele dienen als Orientierung und können individuell angepasst werden. Je nach Alter, Wettkampfdauer und -intensität, Verträglichkeit und persönlichen Bedürfnissen kann das Essverhalten variieren; Quelle: Raschka, C. und Ruf, S. (2012): Sport und Ernährung; Expert*innengesprächen; eigene Darstellung; Stand 11/2025