

# Ernährung: Der richtige Zeitpunkt zählt

Jedem Nahrungsmittel seine Zeit: Was unmittelbar, Stunden vor oder nach einer körperlichen Anstrengung idealerweise zugeführt wird, spielt eine wichtige Rolle. Und entscheidet über Leistungs- und Regenerationsfähigkeit.

## Vor der Leistung

Drei bis vier Stunden vor Wettkämpfen und harten Trainings sind grosse Mahlzeiten mit tiefem Anteil an Fett, Nahrungsfasern und Eiweiss sinnvoll:

- Weissbrot (Ruchbrot) in Kombination mit Honig, Bananenstücken, Cornflakes nature kombiniert mit etwas reifer Banane und evtl. wenig Haferflocken mit etwas verdünnter Milch oder verdünntem Fruchtsaft,
- Getreidebreie wie Griessbrei, Haferbrei, Milchreis mit etwas reifer Banane, Weinbeeren,
- Teigwaren (keine Eierteigwaren), Reis, Mais (evtl. Kartoffelstock) mit fettarmer Sauce, evtl. Bouillon mit Weissbrot,
- dazu ca. 0,5 l Getränk (Wasser, Mineralwasser, Früchtetee).



Falls von einer schlechten Verträglichkeit auszugehen ist, werden folgende Varianten vorgeschlagen:

- Kinderbreie evtl. angereichert mit etwas reifer Banane und 0,5 l Getränk,
- bis zu ca. 2 l gut verträgliches Sportgetränk auf Maltodextrinbasis, aufgeteilt in kleinere Trinkmengen (1,5 – 2 dl) kombiniert mit häppchenweise Weissbrot, Banane, Zwieback, evtl. Milchreis.

## Unmittelbar vor der Leistung

Kurz vor intensiven Belastungen sind fett-, eiweiss- und nahrungsfaserreiche Lebensmittel nicht empfehlenswert. Hier einige Ideen für einen Imbiss kurz vor der körperlichen Belastung:

- Weiss- oder Ruchbrot mit Honig / Konfitüre, evtl. Nusscreme.
- Cornflakes mit wenig Haferflocken ergänzt mit reifer Frucht oder Fruchtkompott, Apfelmus.
- Fettarme Getreideriegel (Sportriegel, weiche Getreideriegel ohne Schokolade).
- Milchreis, Griessköpfchen.
- Fettarme Süssigkeiten.

## Nach einer Leistung

Nach intensiver körperlicher Aktivität ist es empfehlenswert, rasch die Flüssigkeitsdefizite auszugleichen, den

Kohlenhydratspeicher aufzufüllen und genügend Nährstoffe für eine optimale Regeneration einzunehmen.  
Folgende Massnahmen eignen sich:

- Möglichst bald nach der Belastung ein gut verträgliches kohlenhydrathaltiges Sportgetränk, gesüssten Tee oder Regenerationsgetränk mit etwas Kochsalz trinken und/oder möglichst oft häppchenweise fettarme kohlenhydratreiche Nahrungsmittel wie Weissbrot, Getreideriegel oder Sportnahrungsprodukte essen.
- Etwa zwei Stunden nach der körperlichen Aktivität eine kohlenhydratreiche, leicht verdauliche, komplette Mahlzeit mit genügend Flüssigkeit aufnehmen.
- Die Trinkmenge richtet sich nach dem Flüssigkeitsverlust: etwa 6 Stunden nach der Belastung soll auch bei grossen, schweissbedingten Gewichtsverlusten das Ausgangsgewicht wieder erreicht worden sein.
- Vor der nächsten Belastung sollen mindestens 5 bis 6 kohlenhydratreiche Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten eingenommen werden.

---

Quelle: Zeitschrift «mobile» 2/2008, S. 37, Francesco Di Potenza



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**