Trailrunning: Ernährung und Energiebereitstellung

Die körperliche Aktivität beim Trailrunning, insbesondere über längere Distanzen oder mit vielen Höhenmetern, benötigt viel Energie und Flüssigkeit. Was unmittelbar, Stunden vor oder nach einer körperlichen Anstrengung idealerweise zugeführt wird, spielt eine wichtige Rolle und entscheidet über die Leistungs- und die Regenerationsfähigkeit.

Nach einem Run empfiehlt es sich, den Speicher mit kohlenhydrat- und eiwessreichen Speisen wieder aufzufüllen.

Die folgende Tabelle zeigt den idealen Zeitpunkt für die Nahrungsaufnahme auf.

Nahrung

Vor dem Run	Während dem Run	Nach dem Run
leichtverdauliche Kohlenhydrate	leichtverdauliche Kohlenhydrate in fester oder flüssiger Form	Kohlenhydrate und Eiweiss
z.B. Energieriegel, Getreideriegel, Banane, Biberli, Brötchen	z.B. Energieriegel, Getreideriegel, Banane, Biberli, Brötchen, ev. Gels	z.B. Pasta mit Tomatensauce und Schnitzel oder Poulet Curry mit Reis

Getränke

Vor dem Run	Während dem Run	Nach dem Run
Während des ganzen Tages regelmässig und ausreichend trinken, um das Training mit einem ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt starten zu können	Kleine Mengen, aber regelmässig	Grössere Menge
Wasser, Tee	<1h = Wasser, verdünnte Fruchtsäfte oder Tee >1h= gesüsster Tee oder elektrolytische Sportgetränke	proteinhaltige Getränke wie z.B. Milchshakes, Wasser, Tee

Mehr zum Thema

- Wann ist was am Besten? | mobilesport.ch (pdf)
- Der richtige Zeitpunkt zählt | mobilesport.ch
- Welcher Teller für welches Training | EHSM (pdf)
- Flüssigkeitszufuhr: Wichtiger Durstlöscher | mobilesport.ch

Quelle: Debora Fust, Projektleiterin Lernmedien bei Swiss Athletics; Patrick Bertschi, Verantwortlicher Erwachsenensport esa bei Swiss Athletics, esa-Experte

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO