Regeneration – Ernährung: Volle Speicherkapazität

Bei der Regeneration ist das Wiederauffüllen der Kohlenhydratspeicher und die Zufuhr von Proteinen von zentraler Bedeutung. Dieses Hilfsmittel gibt einige Tipps für die praktische Umsetzung.

Um langfristig leistungsfähig zu sein, ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung wichtig. Wer sich mangelhaft ernährt, ist weniger rasch leistungsfähig und riskiert Übertrainingssituationen und Verletzungen.

Unmittelbar während oder nach einer (harten) Belastung ändern sich die Prioritäten. Vitamine z. B. spielen eine untergeordnete Rolle. Es gilt primär, den Energiebedarf zu decken und die Wiederaufbauprozesse durch Zufuhr von Kohlenhydraten und Proteinen zu begünstigen.

Regeneration – Ernährung: Volle Speicherkapazität

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO