

Ernährung: Wann ist was am Besten?

Verschiedene Lebensmittel beanspruchen das Verdauungssystem unterschiedlich. Beispiele, wie Mahlzeiten kurz vor, während oder nach körperlicher Aktivität zusammengesetzt werden können.

Der Mittag- und Abendteller

Nach der Lebensmittelpyramide für Sportlerinnen und Sportler machen Kohlenhydrate oder Kartoffeln den größten Anteil einer Mahlzeit aus. Getreide (Brot, Pasta), Kartoffeln und Sojabohnen (Tofu) liefern das meiste Protein.

Frühstück: Komponenten differenziell wählen

- eine Getreide- oder Kartoffelmahlzeit
- ein Ei oder Eiweisskomponente (Milchprodukte, Hühner- oder Fisch)
- eine Fettkomponente in Form von hochwertigen Öl (Raps- oder Olivenöl) oder Nüssen
- Gemüse

Mittagsessen, wenn abends trainiert wird oder Abendessen, wenn am frühen Nachmittag trainiert wird.

Beispiel:

- Getreide, Reis oder Kartoffeln in Kombination mit Linsen
- Fisch und wenig Sauces, Fisch oder Molluskschalen
- Gemüse (Lohn- oder Getreide und Getreide in auch hochwertigen Öl wie Raps, Olivenöl), Obst in Kombination mit Obstsalat

und

- Sportlich Fit sein (Gesund, Energie und Vitalität)
- genügend Flüssigkeit (ca. 2-3 l) im Voraus trinken (Abend, wenn es möglich ist)

abends vor oder in der Training am Abend, bei Getreide, wenn am frühen Nachmittag trainiert wird.

Beispiel:

- Getreide (Brot, Pasta, Reis, Müsli, Kartoffeln oder Reis) zum Beispiel mit Getreide (Weizen, Roggen) in Kombination mit Nüssen
- Protein (Eiweiss) von einem Eiweisskomponente (Eiweiss) wie zum Beispiel Quark, Joghurt, Käse
- Obst oder getrocknete Gemüse (Kartoffeln, Mören, Karotten) oder Getreide (Brot, Pasta, Reis, Müsli, Kartoffeln) in Kombination mit Obstsalat
- Getreide (Brot, Pasta, Reis, Müsli, Kartoffeln) in Kombination mit Obstsalat

- [Ernährung: Beispiele für Frühstück, Mittags- und Abendteller \(pdf\)](#)

Quelle: Zeitschrift «mobile» 2/2008, S. 36-37, Francesco Di Potenza



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO