

TRAININGS- UND WETTKAMPFERNÄHRUNG

Durch eine gute Trainings- und Wettkampfernährung kannst du deine Leistungsfähigkeit sowie Regeneration im und nach dem Training und Wettkampf deutlich verbessern.

Allgemein gehört jedoch gesagt, dass die Trainings- und Wettkampfernährung von Athleten zu Athleten sehr individuell und unterschiedlich sein kann.

Einführung Energiegewinnung

Damit du die Trainings- und Wettkampfernährung besser verstehst, möchte ich kurz auf die Energiegewinnung im menschlichen Körper eingehen.

Der Körper hat im Wesentlichen (Phosphate nicht berücksichtigt) 3 große Energielieferanten (Fette, Kohlenhydrate und Eiweiß), aus welchen er Energie für die Muskelkontraktion gewinnen kann. Kohlenhydrate werden in der Leber und Muskulatur gespeichert. Die Speicherkapazität beträgt ca. 1200 – 2000 kcal (300-500g Kohlenhydrate). Alles, was du mehr an Kohlenhydrate zufügst, wird in Fett umgewandelt. Fette kann der Körper ohne Obergrenze einspeichern (Erwachsener - 15 % Körperfett = Beispiel ca. 110.000 kcal Energie). Wenn der Kohlenhydratspeicher leer wird, fängt der Körper während des Sports an Eiweiß zu verstoffwechseln – dies gilt es unbedingt zu verhindern.

Allgemein kann man sagen: je intensiver die Trainingseinheit ist, desto mehr ist der Körper gezwungen, die Energie von den Kohlenhydraten zu gewinnen. Die Energiegewinnung von Kohlenhydraten ist für den Körper schneller und einfacher als von den Fetten.

GA1 – Training: Energiegewinnung aus Kohlenhydraten und Fetten

GA2 – Training: Energiegewinnung aus Kohlenhydraten und Fetten (der Fettanteil wird aber schon deutlich geringer)

EB – Training: Energiegewinnung aus Kohlenhydraten (nach ca. 60 min ist KH-Speicher leer – wenn er vollständig gefüllt war)

SUPRA und VO₂max – Training: Energiegewinnung aus Kohlenhydraten (nach ca. 30-60 min ist der KH-Speicher leer – wenn er vollständig gefüllt war)

Man sieht, dass der KH-Speicher bei intensiveren Belastungen relativ schnell leer wird und dadurch der Körper gezwungen wird, die Energie zusätzlich von Eiweiß zu gewinnen – (Zellabbau). Daher sollte es immer dein Ziel sein, deine Kohlenhydratspeicher nicht komplett zu entleeren.

Wie können sich entleerte Kohlenhydratspeicher bemerkbar machen?

- *Du kannst die Intensität nicht mehr halten (Puls geht nach oben, Leistung kann nicht mehr gehalten werden)*
- *Deine Regenerationszeit wird deutlich verlängert (Müdigkeit)*
- *Du bist Infekt-anfällig*
- *Dein Körper verstoffwechselt Eiweiß (Muskelabbau/Zellabbau)*
- *Heißhunger auf Süßigkeiten und Säften*

Ernährung vor dem Training

Die Ernährung vor einem Training soll der Basisernährung im Sport entsprechen (siehe Folder Basisernährung im Sport). Sprich, versuche deinem Körper mit ausreichend Nährstoffe in guter Qualität zu versorgen.

1-3 Stunden (je nach Intensität des Trainings und der eigenen Verträglichkeit) vor einem Training solltest du jedoch fast nichts mehr essen. Mit Ausnahme einer ganz leichten und gut verdaulicher Kost (keine bzw. wenig Ballaststoffe und fettarm).

Trinke genügend lt. Folder Basisernährung im Sport – aber bitte ertränke dich dabei nicht (Elektrolyte werden sonst ausgespült).

Ernährung vor dem Wettkampf

Die Ernährung vor einem Wettkampf soll der Basisernährung im Sport entsprechen (siehe Folder Basisernährung). Sprich, versuche deinem Körper ausreichend Nährstoffe in guter Qualität zuzuführen.

Ziel muss es sein, dass deine Kohlenhydratspeicher vor einem Wettkampf komplett gefüllt sind. Dies gelingt dir in der Regel, wenn du die letzten 3 Tage vermehrt Kohlenhydrate in deine Ernährung einbaust (3-5 Portionen am Tag). Am letzten Tag vor dem Bewerb kannst du von der Basisernährung im Bereich der Kohlenhydrate abweichen. Einen Tag vor dem Wettkampf baust du hauptsächlich einfache anstelle der komplexen Kohlenhydrate ein. 2-3 Stunden vor einem Wettkampf sollten deine Kohlenhydratspeicher vollständig gefüllt sein und du brauchst nichts mehr essen. Die Kohlenhydrate, die du in den letzten 2-3 Stunden vor dem Wettkampf noch verlierst, kannst du über einen Snack (Banane, Riegel, Gel) vor dem Wettkampf wieder auffüllen.

Trinke genügend lt. Folder Basisernährung im Sport – aber bitte ertränke dich nicht (Elektrolyte werden sonst ausgespült).

Ernährung im Training

Aus dem Punkt „Energiegewinnung“ geht hervor, dass Kohlenhydrate essenziell für die Durchführung von Ausdauersport sind. Die Gewinnung von Energie aus den Fettreserven ist jedoch bei längeren Trainingseinheiten oder Wettkämpfen unbedingt erforderlich. Der Körper sucht sich in der Regel immer den einfachen Weg, daher verstoffwechselt er lieber unsere Kohlenhydrate als unsere Fette. Durch gezieltes Training können wir unserem Körper jedoch lernen, auch Fette besser zu verstoffwechseln.

GA1-Training bis 60 min: Wasser mit etwas Salz (1-2 g pro Flasche/Stunde)

GA1-Training bis 120 min: In der ersten Stunde Wasser mit Salz und ab der 2. Stunde Wasser, Salz und ca. 0,5 g KH je kg Körpergewicht und Stunde

GA1-Training über 120 min: In der ersten Stunde Wasser, Salz und ca. 0,5 g KH je kg Körpergewicht und Stunde, ab der 2. Stunde Wasser, Salz und ca. 0,5-1 g KH je kg Körpergewicht und Stunde, ab der 3. Stunde dann mit 1 g KH je kg Körpergewicht

GA2-Training bis 60 min: Bei guter vorheriger Ernährung und Füllung der KH-Speicher nur Wasser mit Salz

GA2-Training bis 120 min: Wasser, Salz und ca. 1 g KH je kg Körpergewicht und Stunde

EB-VO₂max Training: Wasser, Salz und ca. 1-1,4 g KH je kg Körpergewicht und Stunde

Ernährung im Wettkampf

Vor dem Wettkampf ist es essenziell, dass deine Kohlenhydratspeicher bereits voll gefüllt sind. Ziel der Wettkampfernährung ist es, den Kohlenhydratspeicher bestmöglich und so lang als möglich zu schonen.

Je nach Wettkampfdauer muss die Wettkampfernährung ausgelegt werden.

Wettkämpfe bis 60 min: ca. 0,5 – 1,0 g KH/Stunde + ca. 1-2 g Salz je Stunde

Wettkämpfe von 60-120 min: ca. 1,0 – 1,5 g KH/Stunde + ca. 1-2 g Salz je Stunde

Wettkämpfe von 180 bis 600 min: ca. 1,2 – 1,6 g KH/Stunde + ca. 1-2 g Salz je Stunde

Achtung: Teste deine Wettkampfernährung vor dem Wettkampf im Training und bedenke, dass du deine Kohlenhydrataufnahme während des Sports trainieren kannst.

Ernährung nach dem Training

Je intensiver das Training war, desto mehr gewinnt die Ernährung nach dem Training an Bedeutung. Versuche bestmöglich im „OPEN WINDOW“ (bis 30 min nach dem Training) deinem Körper etwas an Eiweiß (ca. 25 g) und Kohlenhydraten (ca. 25 g) zu geben. Dies kann auch gut über einen Recoveryshake erfolgen.

In weiterer Folge ernähre dich nach den Angaben im Folder „Basisernährung im Sport“.

Ernährung nach dem Wettkampf

Nach dem Wettkampf musst du schauen, dass du innerhalb der ersten 10-30 min „OPEN WINDOW“ deinem Körper schnell verfügbare Kohlenhydrate und Eiweiße gibst. Am bestem im Ausmaß von ca. 20-30 g Eiweiß und Kohlenhydrate. Dies funktioniert am besten über einen Recoveryshake.

Versuche in weiterer Folge innerhalb der ersten 2 Stunden nach dem Bewerb eine gesunde Mahlzeit nach den Angaben im Folder „Basisernährung im Sport“ einzunehmen.



Haftungsausschluss: Die in diesem Dokument enthaltenen Informationen dienen nur zu Bildungszwecken und sind nicht dazu gedacht, Krankheiten zu behandeln, zu diagnostizieren, zu heilen oder zu verhindern. Du solltest immer den Rat deines Arztes oder eines anderweitig qualifizierten Gesundheitsdienstleisters einholen, wenn du Fragen zu deinem Gesundheitszustand hast, bevor du eine Diät, eine Übung, ein Nahrungsergänzungsmittel, ein Gesundheitsprogramm oder andere in diesem Lexikon besprochene Verfahren durchführst. Alles dient als informatives Bildungswerk zu rein unterhaltenden Zwecken und entspricht der persönlichen Meinung des Autors. Alle Informationen sind nur das, was der Autor selbst einnehmen würde, aber niemandem empfiehlt.

Die Vervielfältigung und Verbreitung der Unterlagen ist urheberrechtlich geschützt!