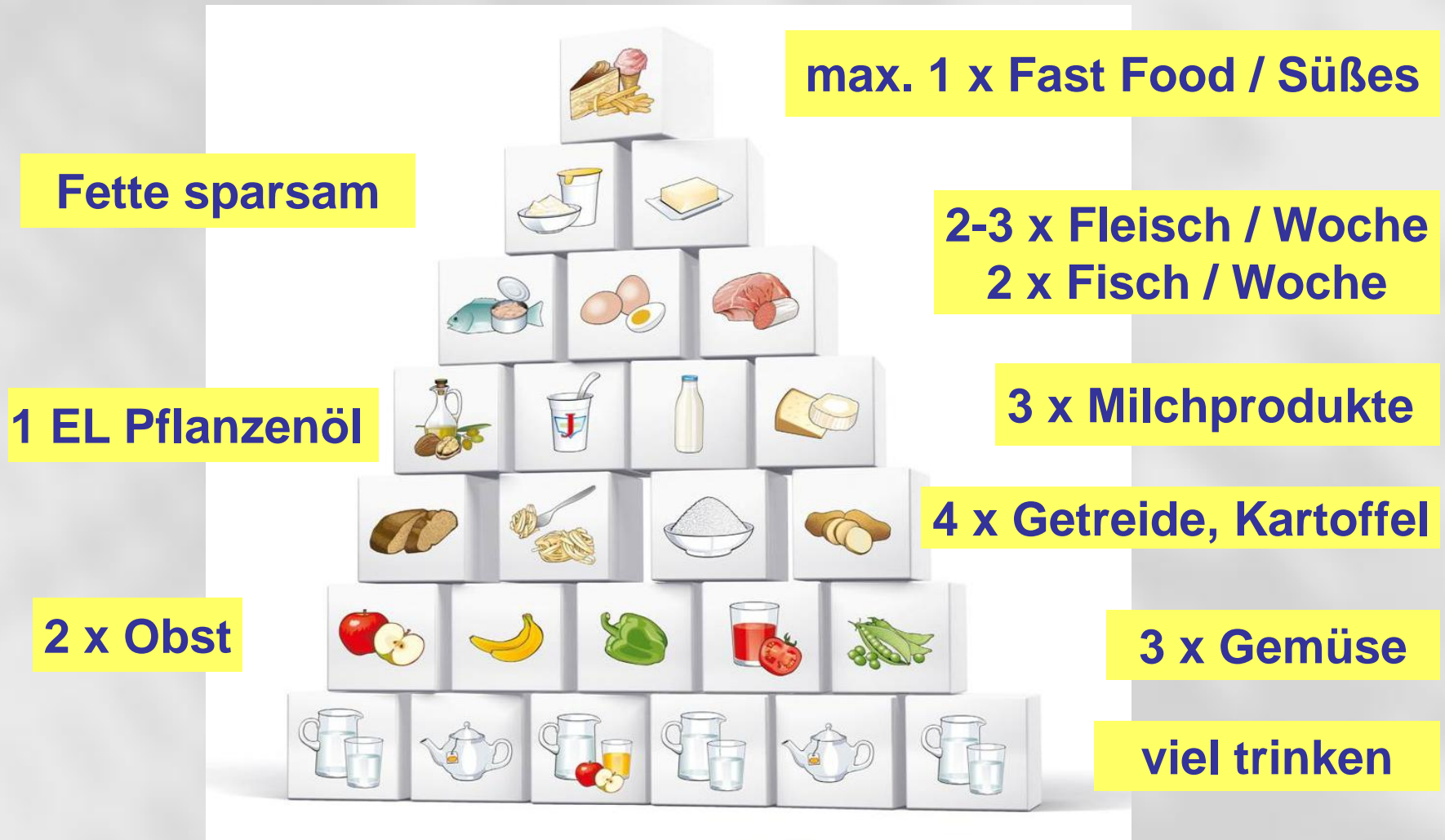


# Wie Essen und Trinken die Leistungsfähigkeit fördern kann

Mag. Cathrin Baritsch



# ERNÄHRUNGSPYRAMIDE





## ERNÄHRUNG VOR DEM TRAINING

# SPORTERNÄHRUNG



# LEICHTE KOST



**richtiger Zeitpunkt**

HAUPTMAHLZEIT: 3 Stunden

ZWISCHENMAHLZEIT / FRÜHSTÜCK: 1,5 Stunden

# LEICHTE KOST

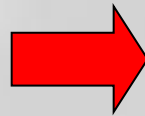
	
mager	fett
ballaststoffarm	ballaststoffreich
gekocht, gedünstet	roh, paniert, frittiert
reif, geschält	unreif, ungeschält, blähend
mild	scharf, würzig
<b>langsam essen, gut kauen, rechtzeitig trinken !</b>	

# SPORTERNÄHRUNG



## HAUPTMAHLZEIT

3 Stunden  
Abstand



Nudeln mit Gemüse  
Ravioli mit Tomatensoße  
Reis mit Geflügel  
Gemüse Eintopf mit Tofu  
Fisch mit Kartoffelpüree  
Kaiserschmarrn  
Grießauflauf mit Kompott

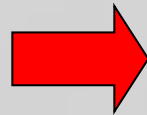


# SPORTERNÄHRUNG



## FRÜHSTÜCK / ZWISCHENMAHLZEIT

1,5 Stunden  
Abstand



Zwieback, Biskuit  
Sandwich mit Frischkäse  
Schinkensemmel  
Striezel mit Marmelade  
Sportriegel  
Pudding, Fruchtjoghurt  
Topfencreme







## ERNÄHRUNG WÄHREND DES TRAININGS

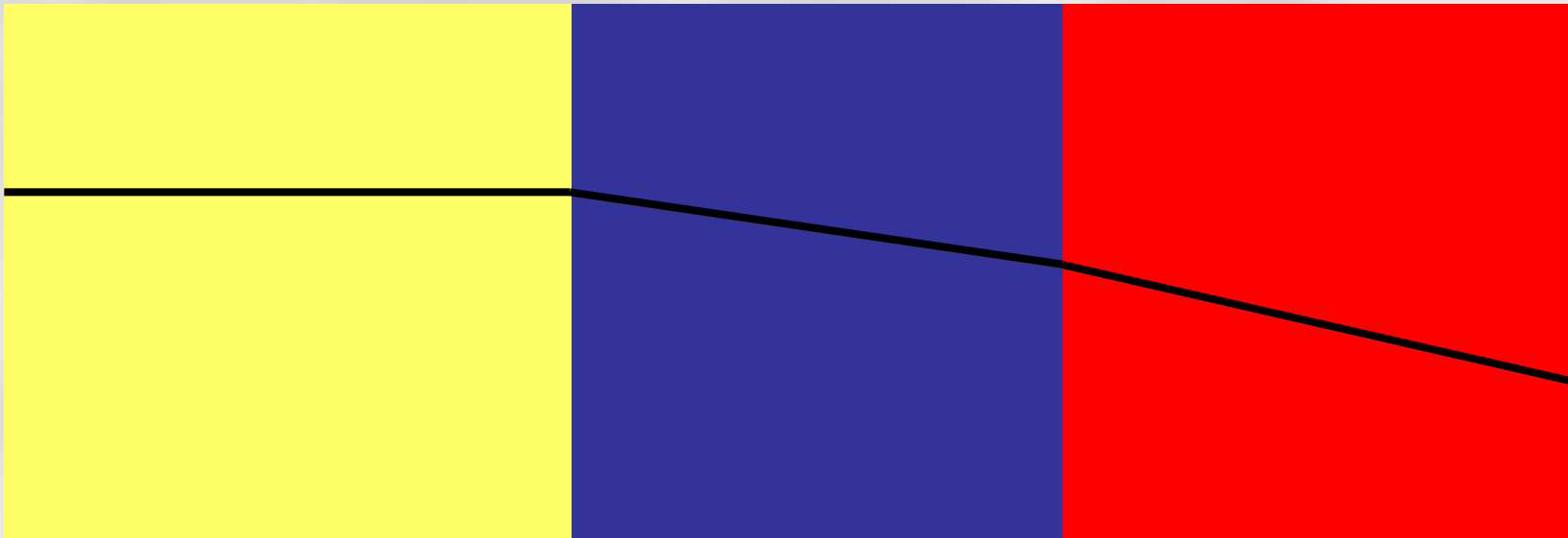
# FLÜSSIGKEIT



Flüssigkeitsverlust

- 2 %

- 4 %



Leistungsverlust

- 20 %

- 40 %

# FLÜSSIGKEIT

## MANGEL

- ↑ Puls
- ↓ Koordination, ↓ Konzentration
- ↑ Muskelkrämpfe
- ↑ Kopfschmerzen
- ↑ Körpertemperatur
- ↓ Leistung

# FLÜSSIGKEIT



< 1 Stunde Training

Wasser, stilles Mineralwasser

> 1 Stunde Training

Sportgetränk

- von Beginn an
- regelmäßig
- schluckweise (150 – 250 ml)

# SPORTGETRÄNK



- Verträglichkeit (testen)
- guter Geschmack
- keine Kohlensäure
- kein Koffein, Alkohol

## KOHLLENHYDRATE

(Glucose, Saccharose, Maltodextrin, Fructose)

(30 – 80 g/l)

## NATRIUM (Salz)

(230–1380 mg Na /l)

# SPORTGETRÄNK

- Tee (1l) + Honig (40g) + Salz (1,2g)
- Wasser (600ml) + Fruchtmolke (400ml) + Salz (1,2g)
- Wasser (920ml) + Sirup (80ml) + Salz (1,2g)



## FLÜSSIGKEIT & KOHLENHYDRATE



Sportgetränk  
Gel  
Sportriegel  
reife Banane  
Striezel, Biskuit, Kekse  
Toastbrot, Soletti



## ERNÄHRUNG NACH DEM TRAINING



# SPORTERNÄHRUNG nach dem Training

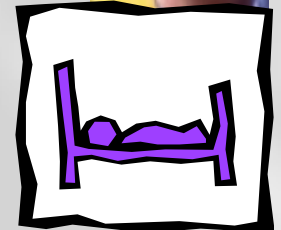


abhängig von:

- Trainingseinheit
  - Grundlagenausdauer
  - intensives Training / Krafttraining
- Abstand zur nächsten Trainingseinheit
- Gewichtsmanagement

# REGENERATION

- sofort nach dem Training (flüssig, breiig, fest)
- „Shake“ (Joghurtdrink, Milchshake, Topfencreme, Buttermilch)
- Leichte Kost ( schnelle Kohlenhydrate + hochwertiges Eiweiß)
- Obst, Gemüse (Vitamine, Mineralstoffe)
- Kein Alkohol



# REGENERATION

## Gewichtsreduktion

- Sofort danach: Wasser trinken
- 1-2 Stunden nichts essen („Nachbrennen“)
- wenig Kohlenhydrate  
(max. 1 handvoll Sättigungsbeilage bzw. ½ Scheibe Brot oder Gebäck)
- Eiweiß  
(mageres Fleisch, Schinken, Fisch, Meeresfrüchte, Ei, magere Milchprodukte, Tofu)
- Gemüse (Vitamine, Mineralstoffe)

