Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

Band: 2 (2000)

Heft: 3

Rubrik: Erfolge aus dem Teller

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 07.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Erfolge aus dem Teller

Im Bereich Körperfett und Körpergewicht müssen rigorose, kurzfristige Reduktionen unbedingt vermieden werden, da sonst in den Bereichen allgemeine Gesundheit, Regeneration usw. mit leistungsmindernden Folgen gerechnet werden müsste.

Christof Mannhart

Die bestehenden, eingespielten Essgewohnheiten dürfen kurz vor einem Grossanlass auf keinen Fall verändert werden. Ernährungsoptimierungen sollen primär in einer extensiven Trainingsphase erfolgen.

Eine nur auf Kohlenhydrate, Früchte, Gemüse und Salat ausgerichtete Ernährungsweise soll in Richtung mehr hochwertige Fette (z.B. Salatsaucen, welche zu Hause mit hochwertigen Salatölen wie Rapsöl, Weizenkeimöl, Sojaöl, Leinsamenöl, Olivenöl zubereitet sind) und genügend Protein (1 × pro Tag Fisch oder fettarmes Fleisch – Rindfleisch, Poulet, Trutenfleisch, getrocknete Fleischwaren wie Hobelfleisch usw., evtl. geräucherte Fleischwaren beispielsweise vom Rind, Schinken usw. – und 1 × pro Tag Quark, Hüttenkäse usw.) ausgerichtet sein.

Der Grundflüssigkeitsbedarf dürfte sich auf rund zwei Liter pro Tag belaufen. Während intensiven Trainings, sei es im Bereich Kraft, Kraftausdauer oder auch Ausdauer, empfiehlt es sich, pro Stunde ca. 0,5 Liter eines kohlenhydrathaltigen Getränkes aufzunehmen.

Nur die Vielseitigkeit bezüglich der Lebensmittelauswahl kann eine vernünftige Grundversorgung bieten.

Die nebenstehenden Menüplan-Tipps müssen in Trainings oder speziell bei weniger wichtigen Wettkämpfen vor dem Grossanlass ausgetestet werden und dürfen nicht am Grossanlass das erste Mal zur Anwendung gelangen. m

Zeitpunkt	Art der Mahlzeit/mögliche Lebensmittel	Bemerkungen
1 Tag vor dem Wettkampf		
ca. 12 Uhr	***Kohlenhydratreiche, komplette Hauptmahlzeit am Mittag:*** ● Komplette Mahlzeit, bestehend aus grossen Mengen an Teigwaren, Reis, Mais, Kartoffeln, evtl. Brot in Kombination mit Fisch oder Fleisch (darf durchaus etwas Sauce enthalten), ergänzt durch relevante Mengen an Suppe und kleinere Mengen in Form von Salat (Sauce aus hochwertigen Salatölen) und Gemüse (evtl. gekocht). ● Falls darauf nicht verzichtet werden kann, Süssigkeiten lieber am Tisch als zwischendurch! Dessert in Form von Glacé (im Ausland nur verpackte Portionenglacé – bei Soft-Ice und Glacé aus grossen Kübeln grosse Vorsicht!), Crème, Basler Leckerli, Bärentätzli, Biberli, Anisschnitte usw. ● Dazu genügend Flüssigkeit (ca. 0,5 Liter) in Form von Wasser, Mineralwasser, Früchtetee, sehr stark verdünnten Fruchtsäften, Suppe usw.	● Regenerative, kohlenhydratreiche Mahlzeit. ● Optimierung Glykogen für optimale Leistungsbereitschaft am Wettkampftag. ● Ev. kurzer Mittagsschlaf.
ca. 16 Uhr	***Zwischenmahlzeit:*** ● Ruchbrot, Vollkornbrot, Roggenbrot in Kombination mit Saisonfrucht, evtl. Joghurt, Quark; Griessköpfli, Milchreis, Getreidewaffeln oder Zwieback in Kombination mit Saisonfrucht; fettarme Getreideriegel; evtl. Sandwiches (z.B. mit Hüttenkäse oder mit Banane); evtl. Cornflakes ungesüsst mit Banane, Joghurt.	
ca. 18 Uhr	***Leicht verdauliche, kohlenhydratreiche Hauptmahlzeit:*** ● Grosse Mengen an Reis, Mais, Teigwaren, Kartoffeln oder Brot (z.B. Tomatenspaghetti, Tomatenrisotto, Ricotta-Ravioli, Tortellini, Gnocchi usw.) in Kombination mit Suppe, evtl. leichtem Dessert. ● Dazu genügend Flüssigkeit (ca. 0,5 Liter) in Form von Wasser, Mineralwasser, Früchtetee, sehr stark verdünnten Fruchtsäften usw.	
Am Wettkampftag		
Nach dem Aufstehen	***Frühstück, falls der Wettkampf erst am Abend stattfindet, sonst direkt zur Vorleistungsmahlzeit übergehen:*** ● **Variante 1:** Ruchbrot, Vollkornbrot mit wenig Streichfettaufstrich, mit Honig, Konfitüre, Hüttenkäse oder in Kombination mit Saisonfrucht, Quark nature, Joghurt nature (angereichert mit etwas Früchten, Honig oder evtl. Konfitüre).	

Zeitpunkt	Art der Mahlzeit/mögliche Lebensmittel	Bemerkungen
	● **Variante 2:** Grosse Portion Müesli (falls Verträglichkeit garantiert), Haferflocken, andere Getreideflocken in Kombination mit Fruchtsalat oder Saisonfrucht und Vollmilchjoghurt (ungesüsst). ● **Variante 3:** Getreidebreie (z.B. Haferbrei) evtl. kombiniert mit Banane, Cornflakes, Haferflocken. ● Dazu genügend Flüssigkeit (ca. 0,5 Liter) in Form von Früchtetee, Wasser, Mineralwasser oder verdünnten Fruchtsäften.	
4 Stunden vor dem Wettkampf	***Grosse, kohlenhydratreiche Vorleistungsmahlzeit (mit tiefem Anteil an Fett, Nahrungsfasern und Eisweiss) – nur am Wettkampftag:*** ● **Variante 1:** Weissbrot (evtl. Ruchbrot) in Kombination mit Honig und/oder belegt mit Bananenstückchen. ● **Variante 2:** Cornflakes nature kombiniert mit etwas reifer Banane und evtl. wenig Haferflocken mit etwas verdünnter Milch oder verdünntem Fruchsaft. ● **Variante 3:** Getreidebreie, Griessbrei, Haferbrei, Milchreis, kombiniert mit etwas Banane, Rosinen. ● **Variante 4:** Teigwaren (keine Eierteigwaren), Reis, Mais, evtl. Kartoffelstock mit fettarmer Sauce (z.B. Tomatensauce ohne Zwiebeln, Knoblauch, evtl. fettarmer, klarer Sauce), evtl. Bouillon kombiniert mit Weissbrot. ● Dazu ca. 0,5 Liter Getränk in Form von Wasser, Früchtetee, Mineralwasser, sehr stark verdünnten Fruchtsäften (Verdünnung mindestens 1/3 Fruchtsaft, 2/3 Wasser).	● Optimierung Glykogen für optimale Leistungsbereitschaft.
4 Stunden bis 1 Stunde vor dem Wettkampf	● Häppchenweise fettarme Nahrungsmittel wie Weissbrot, reife Bananen, fettarme Getreideriegel, evtl. Milchreis, Griessköpfli, Zwieback. ● Dazu schluckweise Getränke in Form von Wasser, Früchtetee usw.	● Blutzuckerkonstanz.
Während der Leistung	***Hauptnährstoffversorgung flüssig: ca. 0,5 Liter pro Stunde gut verträgliches Sportgetränk (evtl. selbst gemacht):*** ● Schluckweise eingenommen (Getränketemperatur ca. 10 bis 15 Grad). ● Bei heisser Witterung, hoher Luftfeuchtigkeit, viel Wind und hoher Leistungsintensität kann die benötigte Flüssigkeitsmenge bis zu 1 Liter und mehr pro Stunde betragen. ● Bei auftretenden Glucksgeräuschen im Magenbereich sollte die Flüssigkeitsmenge reduziert oder definitiv nur auf eine schluckweise Flüssigkeitszufuhr umgestellt werden. ***Evtl. häppchenweise feste Nahrungsmittel:*** ● Bissweise Zufuhr von Weissbrot, evtl. Milchreis, Griessköpfli, fettarmen Riegeln, Zwieback, reifer Banane, evtl. Biberli, Basler Leckerli.	● Konstanter Blutzuckerspiegel. ● Erhöhter Insulinspiegel. ● Reduzierter Cortisonspiegel (Katabolismus).
Bei länger dauernden Leistungsunterbrüchen von mehr als 3 Stunden	***Sehr leicht verdauliche, kohlenhydratreiche Mahlzeit:*** ● **Variante 1:** Getreidebreie, Griessbrei, Haferbrei, Milchreis, kombiniert mit etwas Banane, Rosinen. ● **Variante 2:** Teigwaren (keine Eierteigwaren), Reis, Mais, evtl. Kartoffelstock mit fettarmer Sauce (z.B. Tomatensauce ohne Zwiebeln, Knoblauch, evtl. fettarmer, klarer Sauce), evtl. Bouillon kombiniert mit Weissbrot. ● Dazu ca. 0,5 Liter Getränk in Form von Wasser, Früchtetee, Mineralwasser, sehr stark verdünnten Fruchtsäften (Verdünnung mindestens 1/3 Fruchtsaft, 2/3 Wasser).	● Optimierung Glykogen-, Blutzuckerstoffwechsel. ● Regeneration.
Direkt nach dem Wettkampf	***Ausgleich entstandener Flüssigkeitsdefizite und ausreichend Kohlenhydrat-, Protein-, Elektrozufuhr zur optimalen Regeneration:*** ● **Flüssigkeit:** ca. 0,5 bis x Liter (selbstgemachtes) gut verträgliches Sportgetränk (evtl. gut verträgliches, gesüsstes Tafelwasser, alkoholfreies Bier, Bouillon), evtl. Regenerationsgetränk. Die Flüssigkeitszufuhr nach der Leistung muss grösser sein als die während der Leistung angefallenen Flüssigkeitsverluste. ● **Feste Nahrungsmittel:** Fettarme Riegel, evtl. Banane, weisses Brot, Getreidewaffeln, evtl. Anisschnitte, Biberli, Basler Leckerli, Milchreis, Griessköpfli, evtl. Sandwiches (z.B. mit Hüttenkäse), evtl. Kombination Brot-Quark.	● Flüssigkeitszufuhr. ● Kohlenhydratzufuhr für optimale Regeneration. ● Elektrolytersatz. ● Insulinmodulation.
ca. 1 bis 2 Stunden nach dem Wettkampf	***Grosse, kohlenhydratreiche, komplette Mahlzeit:*** ● Komplette Mahlzeit, bestehend aus grossen Mengen an Teigwaren, Reis, Mais, Kartoffeln, evtl. Brot in Kombination mit Fisch oder Fleisch (darf durchaus etwas Sauce enthalten), ergänzt durch relevante Mengen an Suppe, Salat (Sauce aus hochwertigen Salatölen) und Gemüse (evtl. gekocht). ● Falls darauf nicht verzichtet werden kann, Süssigkeiten lieber am Tisch als zwischendurch! Dessert in Form von Glacé (im Ausland nur verpackte Portionenglacé – bei Soft-Ice und Glacé aus grossen Kübeln grosse Vorsicht!), Crème, Basler Leckerli, Bärentätzli, Biberli, Anisschnitte usw. ● Dazu genügend Flüssigkeit (ca. 0,5 Liter) in Form von Wasser, Mineralwasser, Früchtetee, sehr stark verdünnten Fruchtsäften, Suppe usw.	● Regeneration.