Der richtige Zeitpunkt zählt

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **10 (2008)**

Heft 2

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Der richtige Zeitpunkt zählt

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

Text: Francesco Di Potenza, Foto: Daniel Käsermann

Der Start in den Tag

Den Tag beginnt man am besten mit einem Frühstück oder spätestens einem umfangreichen Znüni. Wer nicht frühstücken mag, sollte sich nicht unbedingt dazu zwingen. Oft fällt es leichter, nur etwas zu trinken. Wird wenig gefrühstückt, ist es umso wichtiger, im Laufe des Vormittags ein grösseres Znüni aus sinnvollen Nahrungsmitteln einzunehmen.

Egal ob gefrühstückt wird oder nicht, folgende vier Komponenten sollten im Verlaufe des Morgens auf den Tisch:

- Brot, Brötchen bevorzugt aus Vollkorn oder Ruchbrot, Getreideflocken oder Frühstücksflakes (Cereals),
- Milch, Milchprodukte wie Joghurt, Quark, Blanc Battu, Käse,
- Frisches Obst,
- Getränke.

Zusätzlich kann das Frühstück/Znüni mit Brotaufstrich (wenig Streichfett oder Nusscreme), Honig oder Konfitüre ergänzt werden.

Beispiel:

- 1 Glas Milch oder Fruchtsaft zum Frühstück.
- Znüni mit je einer Portion Brot, Müesli, Knäckebrot und/oder mit Früchten, Milchprodukten ergänzen.

Kann richtig gefrühstückt werden, eignen sich vor allem Früchte und/oder Brot oder auch ab und zu ein Milchprodukt als Zwischenmahlzeit. Die Menge hängt davon ab, wie gross der Hunger ist. Auch Znüni-Varianten in Form von Gebäcken wie Nussgipfel oder Schokogipfel sind auch erlaubt, wenn auch nicht unbedingt täglich.

Der Mittag- und Abendteller

Nach der Lebensmittelpyramide für Sportlerinnen und Sportler machen Getreideprodukte oder Kartoffeln den grössten Anteil einer Hauptmahlzeit aus. Gemüse/Obst, Eiweisslieferanten und hochwertige Öle folgen in kleineren Mengen.

Folgende 5 Komponenten dürfen nicht fehlen:

- eine Stärkekomponente wie Reis, Teigwaren, Kartoffeln, Brot,
- eine Gemüse- oder Obstkomponente,
- eine Eiweisskomponente in Form von Milchprodukten, Fleisch oder Fisch,
- eine Fettkomponente in Form von hochwertigem Öl (Raps- oder Olivenöl) oder Nüssen,
- Getränke.

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

Beispiel:

- Teigwaren, Reis oder Kartoffeln in Kombination mit Suppen

und

- Fleisch mit wenig Sauce, Fisch oder Milchprodukt

und

- Gemischter Salat oder Gemüse und Salatsauce aus hochwertigem Öl wie Raps, Weizenkeimöl, Leinöl in Kombination mit Olivenöl

und

- Desserts in Form von Glace, Creme sind tolerierbar

und

- genügend Flüssigkeit (ca. 0,5 l) in Form von Wasser, Mineralwasser, Früchtetee usw.

Abendessen nach dem Training am Abend. Mittagessen, wenn am frühen Nachmittag trainiert wird.

Beispiel:

- Grosse Mengen an Teigwaren, Reis, Mais, Kartoffeln oder Brot (zum Beispiel Tomatenspaghetti, Risotto, Gnocchi) in Kombination mit Suppen

und

- Eiweisslieferanten vor allem in Form eines leichten Desserts wie zum Beispiel Quarkspeise, Joghurtcreme

und

- Rohes oder gekochtes Gemüse/Salat: Menge nach individueller Verträglichkeit anpassen, dass beschwerdefrei trainiert und geschlafen werden kann

und

- Genügend Flüssigkeit (ca. 0,5 l) in Form von Wasser, Mineralwasser, Früchtetee usw.

Zwischenmahlzeiten

Der kleine Imbiss zwischendurch hat einen wichtigen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit beim Trainieren. Findet am Abend kein Training statt, eignen sich vor allem Früchte oder Getreideprodukte wie Vollkornbrot und Knäckebrot als Zwischenverpflegung. Die Palette ist vielfältig:

- Ruchbrot in Kombination mit Frucht, Joghurt, Quark,
- Ruchbrot mit Hüttenkäse,
- Griessköpfchen, Milchreis,
- Getreidewaffeln, Zwieback in Kombination mit Frucht,
- fettarme Getreidestängel,
- Cornflakes ungesüsst mit Banane,
- Nüsse, Kerne.

Je nach Empfindlichkeit werden Joghurt und Früchte direkt vor intensiven Leistungen und kurz vor der Bettruhe schlecht vertragen.

Pause am Nachmittag

Wird am Abend trainiert, ist es nötig, einen kleinen kohlenhydrathaltigen, fettarmen Imbiss etwa eine Stunde vor dem Training einzunehmen, damit kein Hungergefühl aufkommt und genügend Energie zur Verfügung steht. Nicht zu vergessen ist die Getränkezufuhr von mindestens 0,5 l in Form von Wasser oder verdünnten Fruchtsäften. Dies trägt zu einer ausgeglichenen Flüssigkeitsbilanz bei.

Tipps

- Honig, Konfitüre in kleinen Portionen mitnehmen und beim Zvieri aufs Brot streichen.
- Die Zwischenmahlzeiten am Morgen einpacken.

Wissenswert

Wann ist es am Besten?

Drei bis vier Stunden vor Wettkämpfen und harten Trainings sind grosse Mahlzeiten mit tiefem Anteil an Fett, Nahrungsfasern und Eiweiss sinnvoll:

- Weissbrot (Ruchbrot) in Kombination mit Honig, Bananenstücken, Cornflakes nature kombiniert mit etwas reifer Banane und evtl. wenig Haferflocken mit etwas verdünnter Milch oder verdünntem Fruchtsaft,
- Getreidebreie wie Griessbrei, Haferbrei, Milchreis mit etwas reifer Banane, Weinbeeren,
- Teigwaren (keine Eierteigwaren), Reis, Mais (evtl. Kartoffelstock) mit fettarmer Sauce, evtl. Bouillon mit Weissbrot,
- dazu ca. 0,5 l Getränk (Wasser, Mineralwasser, Früchtetee).

Falls von einer schlechten Verträglichkeit auszugehen ist, werden folgende Varianten vorgeschlagen:

- Kinderbreie evtl. angereichert mit etwas reifer Banane und 0,5 l Getränk,
- bis zu ca. 2 l gut verträgliches Sportgetränk auf Maltodextrinbasis, aufgeteilt in kleinere Trinkmengen (1,5 – 2 dl) kombiniert mit häppchenweise Weissbrot, Banane, Zwieback, evtl. Milchreis.

Kurz vor intensiven Belastungen sind fett-, eiweiss- und nahrungsfaserreiche Lebensmittel weniger empfehlenswert. Hier einige Ideen für einen Imbiss kurz vor der körperlichen Belastung:

- Weiss- oder Ruchbrot mit Honig / Konfi türe, evtl. Nusscreme.
- Cornflakes mit wenig Haferflocken ergänzt mit reifer Frucht oder Fruchtkompott, Apfelmus.
- Fettarme Getreideriegel (Sportriegel, weiche Getreideriegel ohne Schokolade).
- Milchreis, Griessköpfchen.
- Fettarme Süssigkeiten.

Nach Intensiver körperlicher Aktivität ist es empfehlenswert, rasch die Flüssigkeitsdefizite auszugleichen, den Kohlenhydratspeicher aufzufüllen und genügend Nährstoffe für eine optimale Regeneration einzunehmen. Folgende Massnahmen eignen sich:

- Möglichst bald nach der Belastung ein gut verträgliches kohlenhydrathaltiges Sportgetränk, gesüssten Tee oder Regenerationsgetränk mit etwas Kochsalz trinken und/oder möglichst oft häppchenweise fettarme kohlenhydratreiche Nahrungsmittel wie Weissbrot, Getreideriegel oder Sportnahrungsprodukte essen.
- Etwa zwei Stunden nach der körperlichen Aktivität eine kohlenhydratreiche, leicht verdauliche, komplette Mahlzeit mit genügend Flüssigkeit aufnehmen.
- Die Trinkmenge richtet sich nach dem Flüssigkeitsverlust: etwa 6 Stunden nach der Belastung soll auch bei grossen, schweissbedingten Gewichtsverlusten das Ausgangsgewicht wieder erreicht worden sein.
- Vor der nächsten Belastung sollen mindestens 5 bis 6 kohlenhydratreiche Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten eingenommen werden.

Der Grossteil der Empfehlungen dieses Dossiers basiert auf dem Buch «Müesli und Muskeln» – Essen und Trinken im Sport, Ingold Verlag/Bundesamt für Sport BASPO