

## Wettkampfernährung: Vorschläge für wettkampftaugliche Lebensmittel für Sommersportler

### Worauf kommt's an?

Für alle Sportarten gilt: Topleistungen gelingen nur, wenn der Körper leistungsbereit und fit ist. Dafür ist ein konstanter Blutzuckerspiegel wichtig. Sinkt er ab, fühlt man sich müde und abgeschlagen, es fällt schwer, sich anzustrengen, Leichtsinnsfehler und Unaufmerksamkeiten schleichen sich ein.

→ *Eine der wichtigsten Maßnahmen an einem Wettkampftag ist auf einen regelmäßigen KH-Nachschub zu achten.*

### Wann und wie viel essen?

Das richtet sich grundsätzlich nach dem Wettkampfprogramm. Als Faustregel gilt:

- Ideal: Letzte größere Mahlzeit ca. 3 h vor dem Start + letzter kleiner Snack ca. 1 h vor dem Start. Menge immer nach „Bauchgefühl“ individuell entscheiden. Dieser Ablauf ist im Spielsport, Marathon oder Schwimmen ab 5 km günstig.
- Wenn das nicht geht, z.B. bei Beginn am frühen Morgen: Kleinere Mahlzeiten machen und dafür öfter essen (z.B. Frühstück um 7 Uhr; ab 8:00 Uhr Erwärmung; Start um 9:30 Uhr; dann während oder nach der Erwärmung noch Snacks nehmen)
- Wer den ganzen Tag in der Halle, auf dem Feld oder im Stadion verbringt und mehrere Starts hat, wie z.B. beim Schwimmen, Leichtathletik oder Kampfsport → Faustregel: Im 2 h Takt kohlenhydrathaltige Kleinigkeiten essen; längere Pausen (> 1,5 h) unbedingt für ein kleines Mittagessen nutzen (mehr dazu siehe weiter unten)

### Was essen zwischen oder kurz vor den Starts?

Bewährte, in der Regel gut verträgliche und kohlenhydratreiche Snacks sind:

- Bananen (vom Frühstück mitnehmen oder vorher einkaufen)
- Fruchtmus im Quetschbeutel (z.B. HiPP Früchte-Spaß)
- Semmel oder Brot mit mildem Schnittkäse oder Frischkäse (vom Frühstück mitnehmen). Wem das schwer im Magen liegt, probiert's am besten mal mit Toast.
- Butterkekse (ohne Schokolade!)
- Obst-Getreide-Breie für Babys (z.B. Milchreis in Apfel oder Bircher-Müsli von HiPP)
- Müsli-Riegel

Menge muss nicht viel sein, je nach Bauchgefühl halbe bis ganze Banane oder ein paar Bissen vom Brot/Semmel;

**Neue Produkte nie gleich im Wettkampf einsetzen! Erst im Training testen!**

### Was ist mit Kohlenhydratgelen und -riegeln?

- Gele und Carbo-Bars haben relativ viele Kohlenhydrate in relativ kleiner Verzehrsmenge. Das ist auf jeden Fall praktisch. Wenn man aber bedenkt, dass man die eher zähflüssigen Gels in der Regel mit ein paar Schluck Wasser runterspülen muss und von den trockenen und meist harten Carbo-Bars maximal einen halben Riegel auf einmal essen kann, können „normale“ Lebensmittel in Sachen Kohlenhydratgehalt dann doch gut mithalten:

	Kohlenhydrate in g
1 KH-Gel (41 g Beutel + 100 ml Wasser zum Nachtrinken = 140 g)	27
2 Fruchtmus im Quetschbeutel (180 – 200 g je nach Hersteller)	20 – 30
1 Gläschen Obst-Getreide-Brei für Babys (190 g)	27 – 32
1 (mittlere) Banane (125 g o. Schale)	25
½ Carbo-Bar (30 g)	20
5 Butterkekse (35 g)	27
1 Müsli-Riegel (25 g)	11 - 16
1 Semmel (z.B. mit mildem Käse)	25
2 Scheiben Toast (z.B. mit etwas Frischkäse oder Quark)	25

#### Deshalb:

Wer zwischen 2 Starts 30 min oder länger Zeit hat, fährt mit einem Fruchtmus, einer Banane, ein paar Butterkekse oder einem Toast genauso gut – mal abgesehen davon, dass das meist besser schmeckt, für den Magen oft besser verträglich ist und du dir keine Gedanken in Sachen Verunreinigung machen musst\*.

Angaben nach Packungsaufschriften verschiedener Hersteller oder Bundeslebensmittelschlüssel (Stand: April 2012)

- Und übrigens: 1 Teller Spaghetti Napoli in Restaurant-Portionsgröße kommt auf 65 – 75 g KH, 400 ml Wasser inklusive! Da kommt kein Riegel oder Gel mit. Wer also nachmittags seine Finals oder sein Spiel auf dem Programm hat, setzt am besten alle Hebel in Bewegung, Nudeln oder Reis zu organisieren. Wenn das nicht machbar scheint, hat der Supermarkt mit Wok-Nudeln, Nudelterrinen, Instantflocken und vorgegartem Reis einiges an Hilfen zu bieten. Bisher haben wir für jede Situation noch eine gute Lösung gefunden! Einfach Termin bei der Ernährungsberatung ausmachen ☺.

### Was essen in der Mittagspause?

- Bei Pausen > 1,5 h auf jeden Fall kleines Mittagessen einnehmen: Ideal eine kleine Portion eines Nudel- oder Reisgerichts (sehr leicht verdaulich); *wenig bis kein* Fleisch/Fisch und Salat; *keine* Vorspeise → sonst wird's schnell zu viel! *Der Bauch soll nicht total voll sein*. Die Hauptmahlzeit ist abends! *Kein* Salat als Hauptspeise! (sehr schwer verdaulich + bringt zu wenig Energie);
- Alternativ: 1 – 2 belegte Brote (Belag: fettarme Wurstsorten wie Schinken oder Putenbrust, milder Schnittkäse wie Gouda oder Tilsiter, Frischkäse; *keine* Salami, Streichwurst, Camembert, ...)

#### **\*Achtung Dopingsubstanzen!**

Riegel, Sportgetränke und andere Nahrungsergänzungsmittel können mit auf der Dopingliste stehenden Substanzen verunreinigt sein, die bei Gebrauch einen positiven Dopingbefund verursachen können. Es ist daher eine sorgfältige Produktauswahl vorzunehmen. Eine Möglichkeit zur Information bietet die sog. Kölner Liste ([www.koelnerliste.com](http://www.koelnerliste.com)).