Ernährungsempfehlungen

Folgende Tipps und Tricks sollen Dir helfen, dass Du im Training oder Wettkampf Deine Leistung abrufen kannst und Dich auch im Anschluss schnell erholst.

3-4 h vor dem Spiel oder einem intensiven Training

Nimm eine ausgewogene Mahlzeit zu Dir. Am besten isst Du im Kreise Deiner Familie und geniesst das Zusammensein. Der soziale Kontakt zu Familie und Freunde soll neben dem Sport nicht zu kurz kommen.

Die Mahlzeit soll leicht verdaulich sein, mit einem tiefen Anteil an Nahrungsfasern, Fett und Eiweiss. Teigwaren, Reis, Kartoffelstock mit fettarmer Sauce eignen sich gut. Dazu etwas Poulet, mageres Fleisch.

Bei frühen Spielen / Trainings eigenen sich Flakes, Haferflocken, Milchreis, Griessbrei, Porridge, Zwieback mit reifer Banane oder Weinbeeren.
Prüfe wie gut Du Joghurt und Milch zu diesem Zeitpunkt verträgst!

Trinke in der Vorbereitung genug damit Dein Blut flüssig ist und Deine Muskeln gut versorgen kann: bis 5 dl Flüssigkeit: Bouillon, Früchtetee, Mineralwasser.

Ganz wichtig: Niemand kommt hungrig ans Spiel!

1-2 h vor der körperlichen Belastung

Leicht verdaulicher Snack (prüfe was Du verträgst und Dir schmeckt).
Weiss- oder Ruchbrot mit Honig oder Konfitüre, Cornflakes oder feine Haferflocken mit Fruchtkompott weicher Getreideriegel, Reiswaffeln, Banane.
Weiterhin genügend trinken - bis 5 dl!

Bei Spielen mit langer Anreise musst Du Deine Ernährung allenfalls planen und vorbereiten.

Direkt vor der Belastung oder in der Pause

Pro Drittel zirka 3 dl trinken! Wasser, leicht gesüsster Tee, (Sportgetränk sind auf Stufe U13/U15 bei ausgewogener Ernährung und guter Vorbereitung nicht nötig!).
In kleinen Mengen Orange, Banane, Weissbrot, ev. Salzbrezel, Leckerli, Willisauer Ringli, Biberli.

Hot Dog, Pizza, ein fettes Sandwich und ähnliches sind hier eindeutig fehl am Platz!
Verzichte in dieser Zeit auch auf Gummibärchen, Zuckerstangen, grosse Mengen Schokolade, Milchprodukte.

Direkt nach der Belastung

Trinken!! (Wasser, leicht gesüsster Tee, Bouillon, Sportgetränk)
Schnell verwertbare Kohlenhydrate wie Getreideriegel, Biberli, Dörrfrüchte, Weissbrot mit Honig, verdünnter Fruchtsaft.
Regenerationsdrink sind auf Stufe U13/U15 noch nicht nötig, wenn zeitnah eine vollständige und ausgewogene Mahlzeit eingenommen wird.

Sofortiges Auffüllen der Speicher beschleunigt den Regenerationsprozess

Nach dem Auslaufen und Duschen (ca. 2h nach Spiel/Training)

Nun isst Du am besten eine vollständige und ausgewogene Mahlzeit gemäss persönlicher Verträglichkeit: Suppe, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Fleisch, Fisch, Ei, rohes oder gekochtes Gemüse, Milchprodukt, etc.
MacDonald und/oder fettiges Essen ist hier fehl am Platz!

Bei Spielen mit langer Heimreise bitte Proviant mitnehmen.

Zusammengetragen von Monika Leuenberger, MSc Bewegungswissenschaften ETH Zürich