



Fotos: Fotolia

Richtige Ernährung am Wettkampftag

Ein optimaler Start in den Wettkampftag will gut geplant sein. Die Chancen auf einen Podestplatz können durch die richtige Vorbereitung mit Messer und Gabel erhöht werden. Bei Schwimmwettkämpfen ist es üblich, dass man mehrmals am Tag an den Start geht, daher ist es besonders wichtig, die Mahlzeiten und die Flüssigkeitszufuhr über den Tag verteilt genau zu planen. Eine wichtige Regel dafür: keine Experimente bei der Lebensmittelauswahl. Der Sportler muss wissen was ihm in dieser Situation am besten bekommt. Gute Möglichkeiten, die individuelle Wettkampfnahrung zu finden, sind intensive Trainingseinheiten, Trainingslager oder kleinere Testwettkämpfe.

Eine vernünftige Wettkampfnahrung enthält mäßig, aber hochwertiges Eiweiß, wenig Fett und relativ wenig Ballaststoffe, dafür aber viele komplexe Kohlenhydrate.

Am Morgen eines Wettkampftages ist es wichtig die Leberglykogenspeicher wieder aufzufüllen. Über Nacht werden diese als Energiequelle für den nächtlichen Ruhestoffwechsel benötigt. Das Leberglykogen hält den Blutzuckerspiegel aufrecht. Dies ist eine wichtige Voraussetzung für körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

Der Wettkampftag beginnt mit dem Frühstück. Die letzte große Mahlzeit sollte spätestens drei Stunden vor dem ersten Start zu sich genommen werden. Hier sollte auf eine Zufuhr von ca. 200 g Kohlenhydraten geachtet werden. Dies entspricht 3 Scheiben Graubrot, 3 Tl Honig, 3Eßl Magerquark und einer reifen Banane, sowie 150g Obstsalat mit 150g fettarmen Joghurt und 30g Cornflakes. Beginnt der Wettkampf also schon morgens, lohnt es sich früh aufzustehen.

Es ist sinnvoll auf ballaststoffarme Brotsorten wie Graubrot oder Toast zurückgreifen. Ballaststoffreiches Vollkornbrot kann die Verdauung negativ beeinflussen.

Als Brotaufstrich sind Honig oder Marmelade mit Magerquark zu empfehlen. Eine herzhaft Variante kann fettreduzierter Käse sein. Der Verzehr von Butter ist in geringen Mengen durchaus geeignet. Viel Fett belastet allerdings den Magen-Darm-Trakt. Bei Obst sind säurearme Sorten und reife Früchte zu wählen. Unreifes Obst hat eine lange Verweildauer im Magen und belastet diesen während des Wettkampfes.

Eine Alternative zum Brot sind Müslimischungen in Kombination mit fettreduzierter Milch. Als sinnvolle Vor-Wettkampfernährung hat sich z.B. Läufermüsli Start etabliert. Diese Müslimischung wurde vom Institut für Sporternährung e.V. in Abstimmung mit dem Weltklasse-Langstreckenläufer Jan Fitschen entwickelt und ist speziell auf gute Verträglichkeit und optimierte Energie- und Nährstoffverfügbarkeit vor einer intensiven Belastung ausgerichtet.

15-20 min vor dem Start ist es empfehlenswert einen kleinen Imbiss in Form von Knäckebrot, hellem Brötchen mit Honig, reifen Bananen oder Energieriegel zu sich zu nehmen, damit der Blutzuckerspiegel nicht absinkt. Die Menge der aufgenommenen Kohlenhydrate sollte ca. 0,3 g Kohlenhydrate pro Kg Körpergewicht entsprechen, also etwa einem Energieriegel bei einem Schwimmer von 70 kg Körpergewicht.

Genauso wichtig wie die Lebensmittelauswahl ist die Getränkezufuhr. Der Tagesbedarf an Flüssigkeit liegt bei ca. 2,5 l. Ein Liter wird mit der Nahrung aufgenommen. Zusätzlich müssen also noch 1,5 l Getränke zugeführt werden, wobei sich der Wert pro Stunde Sport um bis zu einen Liter erhöhen kann. Zu beachten ist ausreichend hydriert an den Start zu gehen. Aus diesem Grund ist es wichtig schon in der Aufwärmphase kleine Mengen an Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Nach den Wettkämpfen ist zu beachten den entstandenen Verlust auszugleichen. Empfehlenswerte Getränke sind mineralstoffreiche Mineralwässer oder Fruchtsaftschorlen mit einem Calcium-Magnesium-Verhältnis von 2:1.

Zwischen den einzelnen Wettkämpfen ist es wichtig, die Nahrungsaufnahme weiterhin genau zu planen.

In der Regel sind die Pausen lang genug um zwischen den Wettkämpfen Speisen und Getränke aufzunehmen. Dies können Energieriegel, Fruchtschnitten, reife Bananen, Knäckebrot oder ein kohlenhydrathaltiges Getränk sein.

Dabei gilt: lieber mehrere kleine Mahlzeiten, auch Nibbling genannt, als wenige große.

Nach dem Wettkampf kommt es auf eine möglichst schnelle und effektive Regeneration an. Die aufgebrauchten Kohlenhydratspeicher sind wieder aufzufüllen. Ein besonderes Augenmerk liegt auf der Zufuhr von regenerativen Eiweißen. Das Flüssigkeitsdefizit muss ausgeglichen werden. Wer Schwierigkeiten hat direkt nach dem Wettkampf feste Nahrung aufzunehmen kann auf entsprechende Getränke zurückgreifen. Die erste Stunde nach einem Wettkampf sollte genutzt werden um die Reserven aufzufüllen. Die Wiederaufnahme im Körper ist in diesem Zeitfenster besonders effektiv. Wird dieser Zeitraum verpasst, verläuft die Regeneration nicht optimal. Eine Zufuhr von 1,2-1,5 g, max. aber 100g, leicht verfügbaren Kohlenhydraten ist sinnvoll. Wer weniger als 1,2 g Kohlenhydrate pro kgKG verzehrt, sollte seine Speisen in jedem Fall mit Eiweiß kombinieren. Ein Verhältnis von einem Teil Eiweiß auf drei

Teile Kohlenhydrate hat sich als sinnvoll erwiesen. Dazu sind keine Nahrungsergänzungen notwendig. Die nachfolgende Tabelle gibt einen Überblick über mögliche Lebensmittelkombinationen.

- ½ Brötchen, 1 TL Honig, 1 Tasse Sojadrink + 1 EL Sojaquark, 1 Stück Banane
  Kohlenhydrate ca. 27 g; Eiweiß ca. 9 g
- 1 Tasse Cornflakes, 1 EL Sojaquark, ½ Becher Sojajoghurt, 1 Apfel
  Kohlenhydrate ca. 32 g; Eiweiß ca. 9 g
- 200 ml Saftschorle, 2 Kartoffeln, gekocht, 150 ml Sojajoghurt
  Kohlenhydrate ca. 30 g; Eiweiß ca. 9 g
- 1 Scheibe Weißbrot/Toast, 1 TL Honig, 150 ml Becher Sojadrink, 10 g Haferflocken
  Kohlenhydrate ca. 30g; Eiweiß ca. 9 g
- ½ Brötchen, 1 TL Honig, 1 Becher Naturjoghurt + 1 EL Magerquark, 1 Stück Banane
  Kohlenhydrate ca. 42 g; Eiweiß ca. 14 g
- 1 Tasse Cornflakes, 1 EL Magerquark, ½ Becher Naturjoghurt, 1 Apfel
  Kohlenhydrate ca. 32 g; Eiweiß ca. 10 g
- 200ml Saftschorle, 2 kl. Kartoffeln, 1 EL Quark + 100 ml Naturjoghurt
  Kohlenhydrate ca. 25 g; Eiweiß ca. 8 g
- 1 Scheibe Weißbrot/Toast, 1 TL Honig, 1 Becher Joghurt, 10 g Haferflocken
  Kohlenhydrate ca. 32 g; Eiweiß ca. 10 g

Weiterhin ist in dieser Phase auf die Zufuhr von Kalium zu achten, da dieser Mineralstoff die Kohlenhydrataufnahme im Körper begünstigt. Fruchtsäfte, Kartoffeln und Trockenobst sind gute Kaliumlieferanten.

Tipps für den Wettkampftag:

- Keine Experimente bei der Lebensmittelauswahl an wichtigen Wettkampftagen
- Vor der Belastung bereits ausreichend trinken
- Bei großer Nervosität öfter zu kleineren Snacks greifen und dazu in kleinen Schlücken trinken
- Am Anfang des Tages den Wettkampfablauf checken: Wann bin ich dran? Wie verteile ich meine Mahlzeiten sinnvoll über den Tag?
- Ausreichend Getränke und Verpflegung mitnehmen.
- Nicht nüchtern an den Start gehen.
- Letzte große Mahlzeit spätestens drei Stunden vor dem Start.
- Letzter kohlenhydrathaltige Zwischensnack eine Stunde vor dem Start.
- bei Auslandsaufenthalten immer an den individuellen „Notvorrat" denken

Anna Lena Böckel,
Günter Wagner,
Institut für Sporternährung e.V., Bad Nauheim



Essen – Trinken – Gewinnen
Praxishandbuch für die Sporternährung erschienen im pala-verlag Darmstadt, ISBN 3-89566-251-5, 5. bearbeitete Auflage 2012, von Günter Wagner und Uwe Schröder, beide Institut für Sporternährung e.V.,. Bad Nauheim, € 14,00.

Verweildauer der Speisen im Magen

bis 30 Minuten:
1 Glas Wasser
1 Tasse Kaffee, Tee,
Fleischbrühe

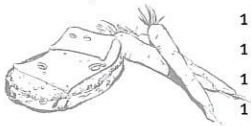


bis 1 Stunde:
1 Banane, Apfel
1 Becher Joghurt
1 Glas Milch, Kefir, Buttermilch

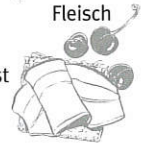
bis 2 Stunden:
1 Portion magerer Kochfisch
1 weich gekochtes Ei
1 Portion Müsli
1 Portion Kartoffelpüree



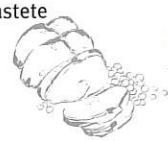
bis 3 Stunden:
1 Scheibe Vollkornbrot mit Belag
1 Portion Haferflocken
1 Portion Wurzelgemüse
1 Portion gekochtes mageres Fleisch



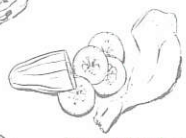
bis 4 Stunden:
1 Portion Steinobst, Beerenobst
1 Scheibe Schinken
1 Scheibe Vollkornbrot mit vegetarischer Pastete



bis 5 Stunden:
1 Portion Braten, 1 Hering
1 Portion Hülsenfrüchte



bis 7 Stunden:
je 1 Portion: Gänsebraten,
Pilze, Gurkensalat





bis 9 Stunden:
je 1 Portion: Thunfisch in Öl,
Heringssalat, Ölsardinen

Für den Aktionstag	geeignete Lebensmittel	weniger geeignete Lebensmittel
Brot und Backwaren:	leichte Vollkornbrotsorten, Knäckebrot, Vollkorntoast	frisches und grobkörniges Brot, fettreiches Gebäck
Nährmittel:	Vollkornflocken, Müsli, Vollkornnudeln, Naturreis	fettreiche und stark gewürzte Nährmittel
Kartoffeln:	Kartoffelpüree, Pellkartoffeln	Bratkartoffeln, Pommes Frites, Kartoffelsalat
Gemüse, Salat:	Brokkoli, Spargel, Tomaten, Blattsalate	Hülsenfrüchte, Mayonnaisesalate
Obst:	Bananen, Trockenobst, Obstkompott	unreifes Obst, rohes Steinobst, Avocados
Süßigkeiten:	Müsliriegel, Popcorn, Fruchtschnitten	Traubenzucker, klebrige Süßigkeiten
Milchprodukte:	Trinkmilch, Joghurt, fettarmer Käse	fettreicher und scharf gewürzter Käse
Fleisch:	mageres Fleisch, fettarme Wurst	Wurst mit hohem Fettgehalt, wie Salami, Leberwurst, paniertes und frittiertes Fleisch
Fisch:	fettarme Fische wie Schellfisch, Kabeljau, Scholle, Forelle	gebackener und frittierter Fisch, Hering, Fischkonserven in Öl
Getränke:	Mineralwasser, Tee, Fruchtsaftschorle	süße Limonaden, Cola, Alkohol