

Ernährung am Spieltag

Spieler mit den größeren **Energiereserven** entscheiden das Spiel - Vorteile durch eine kohlehydratreiche Ernährung → steigert die Lauf- und Sprintleistung der Spieler

Tipps zum „Kohlehydrat-Laden“ - viele kleine KH-Mahlzeiten, ballaststoffärmere Mahlzeiten, fettarme Lebensmittel

Ernährung am Spieltag - KEINE EXPERIMENTE – vorher testen!

- Hauptmahlzeit mind. 3 Stunden vor dem Wettkampf
- 1 Std. vor dem Spiel Zwischenmahlzeit - Riegel, Banane, Biskuit
- leicht Verdauliches – langsam essen – gut kauen
- kurz vorher - Sportgetränk
- während - Sportgetränk
- nachher - Sportgetränk, Nudeln, Kaiserschmarrn

KEINE Frittierten, Fette, blähende Speisen, keine Ballaststoffe

Wettkampftag

- Frühstück - Cornflakes mit Magermilch, Schinken –Käse, Toast, Obst
- Vormittagsjause - Joghurt, Pudding
- Mittagessen - Suppe, Spaghetti, Risotto
- vor dem Spiel ca. 14.30 - Sportriegel, Banane, Striezel, Biskuit
- während dem Spiel – 15.30 bis 17.15 - Sportgetränk, Gel, Banane

Ernährung nach dem Spiel oder Training

Tipps nach der Belastung:

Wichtig - innerhalb der ersten 2 Stunden nach der Belastung – Glykogenes Fenster!

1. **Flüssigkeit/Kohlenhydrate** - Sportgetränk, Molke, Fruchtsaft
2. **Kohlenhydrate/Eiweiß** - Bananenshake, Kaiserschmarren, Kartoffelpüree, Fisch mit Reis, Nudelgerichte mit Käse

⇒ Wiederherstellung des **Glykogenspeichers** bei normaler Ernährung - Dauer ca. **24-36h**

⇒ „**Gute KH**“ - Sportgetränk, Früchtetee mit Zucker, Banane, Cornflakes, Magermilch mit Banane, Kaiserschmarren, Nudeln, Kompott

FETTE SPEISEN UND ALKOHOL HEMMEN DIE REGENERATION

Bedeutung der Flüssigkeitszufuhr im Fußball

Mensch - ca. 60-70% aus Wasser - davon 2/3 in 1/3 außerhalb der Zelle - in der Zelle passiert der Stoffwechsel

Wassergehalt - Gehirn zu 75 % - Leber zu 70 % - Muskeln zu 68 % aus Wasser!!!

Wenn ich durstig bin ist es schon zu spät - Durst ist ein Alarmsignal des Körpers

Flüssigkeitszufuhr ist notwendig für

- ⇒ die Regulation des Blutvolumens
 - ⇒ die Aufrechterhaltung einer gleichmäßigen Körpertemperatur - überschüssige Wärme wird als Schweiß über die Haut abgegeben - Schwitzen ist daher für den Sportler notwendig, um ihn vor einer Überhitzung zu schützen
- Schwitzen = Flüssigkeitsverlust
- -2% Flüssigkeitsverlust = - 20% Leistungsverlust
 - -4% Flüssigkeitsverlust = - 40% Leistungsverlust

Flüssigkeitszufuhr

- ⇒ regelmäßig - über den Tag verteilt - konstante Flüssigkeitsbilanz - Voraussetzung für eine optimale Leistungsfähigkeit
- ⇒ zu wenig Wasser → Blut wird dicker → schlechte Versorgung der Muskel und Organe → das Herz-Kreislauf-System muss sich sehr anstrengen

Faustregel für die tägliche Flüssigkeitszufuhr

- ⇒ 2 Liter
- ⇒ + Verlust durch sportliche Betätigung
- ⇒ 2 Stunden vor dem Training - 500-1000 ml
- ⇒ 5-15 min vor Training - 150-300ml
- ⇒ während Training - 150-200ml/alle 15-20 Minuten
- ⇒ nach dem Training - 300-500 ml

Gute Durstlöcher

- Wasser, Mineralwasser (still), Tee, Obst- u. Gemüsesäfte, Molkegetränke
- Elektrolytreiche Flüssigkeit

Schlechte Durstlöcher

- Limonaden, Alkohol, Kaffee (harntreibend), Energiedrinks, Kohlesäurehaltige Getränke (füllen d. Magen, aufstoßen), Orangensaft (1l = 500 Kalorien, Säureproduktion);

Sportgetränk

- Isoton – Flüssigkeit kann vom Körper sofort aufgenommen werden
 - KH 60-80 g/L
 - Na 400-1000 mg/L – Wichtig für die Aufnahme der KH u. hält H₂O im Körper zurück!
 - K <225 mg/L – für KH-Speicherung
 - Mg <100 mg/L
 - Ca <225 mg/L
- } muss nicht unbedingt sein!
- Zusammensetzung der einzelnen Produkte kontrollieren!!!
 - Kann aber auch leicht selbst hergestellt werden!
 - Fruchtsaft (Johannisbeer-, Apfelsaft) 1 zu 3 mit stillem Mineralwasser verdünnen!
 - EW Zusatz ist nur bei sehr langen Ausdauerleistungen notwendig! (Fußball ex!)
 - Fructose-Konzentration sollte nicht höher als 35g/l sein – Gefahr Durchfall!
 - Natriumgehalt des Mineralwassers zu niedrig: Messerspitze Salz dazu!