

HIGH-PERFORMANCE NUTRITION TIPS

Wie wichtig die Ernährung für jeden von uns ist, sollte jedem klar sein. Für junge ambitionierte Sportler/innen stellt die Ernährung ein noch viel wichtigerer Baustein des Erfolgs dar und sollte schon früh Beachtung finden. Dennoch ist es wichtig, einen normalen Umgang mit Essen zu lernen, um späteren Essstörungen vorzubeugen. Die folgenden Tipps sollen beide Seiten berücksichtigen.

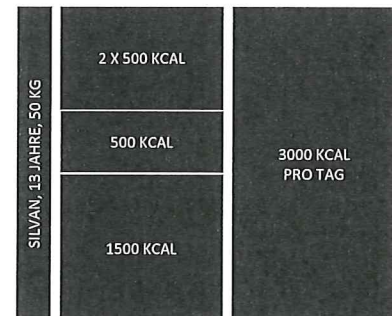
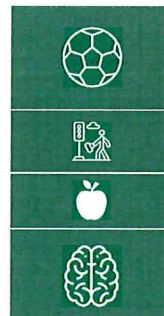


ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Die Ernährungspyramide zeigt auf, welche Bereiche der Ernährung wichtiger sind als andere. Supplemente zur Steigerung der Leistung machen ein paar wenige Prozent aus. Genügend Energie insgesamt und vor allem genügend Makro- (Kohlenhydrate, Eiweiss, Fett) und Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralien etc.) haben den grössten Einfluss auf eine optimale Ernährung. Ob allfällige Mängel bestehen (z. B. Vitamin D), sollte wenn möglich regelmässig mittels Blutanalyse überprüft werden.

KALORIENBEDARF

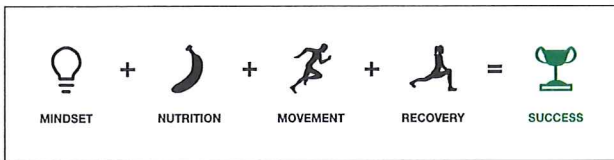
Das Beispiel rechts zeigt den Bedarf des 13-jährigen Silvans mit 50 kg Körpergewicht. Zu seinem Grundbedarf von 1500 kcal kommen 500 kcal für die alltägliche Bewegung und zweimal 500 kcal für zwei Trainings dazu. Das ergibt einen Gesamtbedarf von ca. 3000 kcal für einen Tag. Dabei wurde das Wachstum des Jungen noch nicht einmal mit eingerechnet. Wie man sieht, unterschätzt man gerne den Bedarf junger Sportlerinnen und Sportler.



MAKRO- UND MIKRONÄHRSTOFFE

Junge Sportlerinnen und Sportler brauchen sehr viele Kohlenhydrate, da diese ihnen Energie geben, um der grossen Trainingsbelastung standhalten zu können und damit besser zu werden. Eine kohlenhydratarme Ernährung ist deshalb falsch und kann im Extremfall sogar nachhaltig Schaden anrichten. Die Proteine sind insbesondere für die Reparatur und den Aufbau der Muskulatur wichtig, weshalb hier auch nicht gespart werden darf. Fette und Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralien etc.) sind für das Immunsystem und die Gesundheit von zentraler Bedeutung. Man sollte immer daran denken, dass nur ein gesunder Sportler oder eine gesunde Sportlerin trainieren und damit besser werden kann.

PROTEINE	Baustoff für diverse Strukturen 1.8-2.5 g/kg Körpergewicht für die Regeneration besonders wichtig	ca. 100 g (ca. 400 kcal)
FETTE	Energieträger, Organschutz, Hormone 0.5-1.2 g/kg KG verschiedene Fettquellen (bes. Omega 3)	ca. 50 g (ca. 450 kcal)
KOHLLENHYDRATE	Energieträger, Nährstoff für Darmbakterien 3-12 g /kg KG für Verbesserung der Leistung zentral	ca. 530 g (ca. 2120 kcal)
MIKRONÄHRSTOFFE	extrem wichtig für die Gesundheit und die Regeneration speziell wichtig bei Verletzungen	4-5 Portionen je Obst / Gemüse



ERNÄHRUNG TRAININGSTAG

Das Beispiel zeigt eine optimale Verteilung der Mahlzeiten und Makronährstoffe (P, F, KH) über den Tag. Vor den Trainings macht es Sinn darauf zu achten, dass die Speisen nicht zu fetthaltig sind, da unser Körper sonst länger braucht, um sie zu verdauen und somit weniger Energie für das Training hat. Während des Trainings kann es durchaus Sinn machen, ein Sportgetränk mit Elektrolyten zu sich zu nehmen, um den Wasser- und Mineralienverlust auszugleichen.

SILVAN (5000 KCAL)	MORGENESSEN	P / F / KH	PORRIDGE MIT BEEREN
	TRAINING	KH	SPORTGETRÄNK (WASSER, APFELSAFT, SALZ)
	SNACK	P / F / KH	APFEL & RIEGEL
	MITTAGESSEN	P / F / KH	SALAT, POULETSCHENKEL & GEMÜSEREIS
	SNACK	P / F / KH	BANANE
	TRAINING	KH	SPORTGETRÄNK
	ABENDESSEN	P / F / KH	SALAT, SPAGHETTI NAPOLI
	SNACK	P / F / KH	JOGHURT

8PM	ABENDESSEN	P / F / KH	MILCHREIS MIT ZWETSCHGEN & ZIMT/ZUCKER
8AM	MORGENESSEN	P / F / KH	MÜSLI MIT APFEL
10AM	PRE-GAME MEAL	P / F / KH	SPAGHETTI NAPOLI
1PM	PRE-GAME SNACK	P / KH	KLEINES SANDWICH (WEISSBROT)
2PM	PRE-GAME KICK	KH	BANANE
2PM	SPIEL	KH	SPORTGETRÄNK (WASSER, APFELSAFT, SALZ)
4PM	POST-GAME SNACK	P / KH	SANDWICH & WASSER ODER REGISHAKE
6PM	ABENDESSEN	P / F / KH	SALAT, LASAGNE & SCHOKOMOUSSE

ERNÄHRUNG MATCHTAG

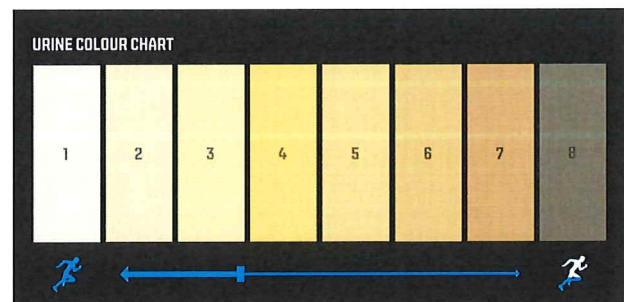
Am Spieltag nimmt man ca. vier Stunden vor dem Spiel eine Hauptmahlzeit zu sich. Dabei geht es vor allem um die Kohlenhydrate. Eiweisse und Fette spielen eine untergeordnete Rolle. Eine Stunde vor dem Spiel und direkt vor dem Anpfiff ist ein kohlenhydrathaltiger Snack sinnvoll. Nach dem Spiel geht es um das Wiederauffüllen der Speicher für eine schnelle Erholung. Dabei sind alle drei Makronährstoffe sinnvoll.

FLÜSSIGKEITSBEDARF

Bereits ab dem Verlust von nur einem Prozent des Flüssigkeitshaushalts ist mit Leistungseinbußen zu rechnen. Deshalb gilt folgende Faustregel für den täglichen Flüssigkeitsbedarf:

30-40ml/kg Körpergewicht

Treibt man Sport oder herrschen warme Temperaturen, muss deutlich mehr getrunken werden. Eine hilfreiche Methode stellt die Kontrolle der Farbe des Urins dar. Ähnelt dieser der Farbe 4 oder dunkler, sollte man mehr Flüssigkeit zu sich nehmen.



Während des Trainings und des Spiels verliert man über den Schweiß nebst der Flüssigkeit auch sehr viel Mineralien. Werden diese nicht wieder zugeführt, kann es zu Krämpfen und Leistungseinbußen kommen. Ein elektrolythaltiges Sportgetränk ist deshalb sehr zu empfehlen. Ebenfalls macht es Sinn, wenn in dem Getränk auch etwas Kohlenhydrate enthalten sind, um die Leistung positiv zu unterstützen.

Das Sportgetränk kann man sich auch ganz einfach selber mixen (1/2 Wasser, 1/2 Apfelsaft, 1 Prise Salz).