

Timing an einem langen Wettkampftag

Deutsche Sporthochschule Köln - Institut für Biochemie - Abteilung Sporternährung

Ein langer Wettkampftag mit *mehreren* Belastungsphasen und Pausen steht an und Du fragst Dich, *was, wie viel und wann* Du idealerweise essen solltest? Eine ausreichende Nährstoffzufuhr *vor, während und nach* einem langen Wettkampftag ist ganz entscheidend für Deine **Performance** und **Regeneration**. Damit Du Dich voll und ganz auf Deine Wettkämpfe konzentrieren kannst und gleichzeitig gut mit Nährstoffen versorgt bist, ist eine *frühzeitige Planung & Vorbereitung* der **Verpflegung** wichtig. Je nach Sportart und Event, können Wettkampftage sehr *unterschiedlich* verlaufen. Eventuell sind die Anzahl und Dauer der Belastungsphasen vorher noch unklar. Plane daher lieber *mehr* Verpflegung ein als zu wenig und wähle in Abhängigkeit von der **Belastungsdauer** und **-intensität** sowie der dazwischenliegenden **Pausenzeiten** geeignete Snacks und/oder Mahlzeiten. Folgender Leitfaden könnte Dir zur Orientierung dienen.

1-4 h VORHER

Kohlenhydrate + Proteine

1-4 g/kg KG + 0,3 g/kg KG

In den Stunden vor Wettkampfbeginn solltest Du Deinen Körper auf die anstehende Belastung vorbereiten, d.h. die **Energiespeicher** mit Kohlenhydraten füllen. Eine moderate Menge an Proteinen kannst Du auch einbauen.

Empfehlungen, um Verdauungsbeschwerden beim Wettkampf zu verhindern:

- Portionsgröße an die Verdauungszeit anpassen, d.h. je näher der Wettkampf liegt, desto kleiner die Portionsgröße.
- Möglichst fettarm, d.h. keine fettreichen Backwaren, wenig Käse, Sahne, Butter & Nüsse.
- Bei kurzer Verdauungszeit wenig Rohkost & Ballaststoffe.

Beispielhafte Mahlzeiten:

- Porridge
- Joghurt mit Früchtemüsli
- Graubrot mit Frischkäse
- Hirse-/Quinoabrei mit Obst
- Milchreis



Belastung

Kohlenhydrate

30-60 g/h Belastung

Je nachdem wie lange Deine Belastungen dauern und wie intensiv diese sind, solltest Du zwischendurch ggf. nochmal **Energie tanken**.

Empfehlungen, um Dich optimal mit Energie zu versorgen & gleichzeitig Verdauungsbeschwerden zu verhindern:

- Schnell verdauliche, kohlenhydratbetonte Snacks oder Mahlzeiten wählen.
- Möglichst fett- und ballaststoffarm.
- Portionsgröße an die Pausenzeiten anpassen, d.h. in kürzeren Pausen (<90 min) eignen sich kleinere Snacks, in längeren Pausen (>2 h) kannst Du eine größere Mahlzeit essen und auch eine moderate Menge Proteine einbauen.

Beispielhafte Snacks:

- Banane
- Fruchtschnitte
- Laugenbrezel
- Brötchen mit Marmelade



Beispielhafte Mahlzeiten:

- Nudeln mit Tomatensoße
- Reis mit Gemüse
- Porridge



Tipp:
Du könntest auch eine große Mahlzeit in mehreren Portionen über den Tag verteilt essen, um Dich bei vielen, kurzen Pausen nicht nur von Snacks ernähren zu müssen.

Rezept für ein Sportgetränk:
1 L Wasser + 0,5 L Saft
+ 1 Prise Salz



Belastung

Flüssigkeit

0,4-0,8 L/h Belastung
ggf. Natrium (400-1100 mg/L)

Achte auch auf eine ausreichende **Flüssigkeits-** und **Elektrolytzufuhr**, um konzentriert und leistungsfähig zu bleiben. Der Bedarf kann je nach Schweißrate sehr individuell sein. Führe bei hohen Schweißverlusten am besten ein **Sportgetränk** mit.

0-2 h NACHHER

Kohlenhydrate + Proteine

1-2 g/kg KG + 0,3 g/kg KG

Die Belastungen sind vorbei und deine **Energiespeicher** sind höchstwahrscheinlich ziemlich leer. Es wird Zeit diese mit Kohlenhydraten aufzufüllen und die **Regeneration** mit Proteinen zu unterstützen! Am besten bereits **in den 2 Stunden** nach der letzten Belastung.

Falls Du in der Zeit keine Möglichkeit hast eine Mahlzeit zu essen, weil Du bspw. einen längeren Heimweg hast, kannst Du auch erstmal auf **regenerative Snacks** zurückgreifen.

Nach dem Match ist vor dem Match?
Gerade bei **kurzen Regenerationszeiten** (<8 h) sollten die **Energiespeicher** optimal gefüllt werden. **In den 4 Stunden** nachher solltest Du daher möglichst versuchen eine Kohlenhydratmenge von **~3-4 g/kg KG** zuzuführen, z. B. über eine große Mahlzeit + mehrere kleine Snacks.

Regenerative Snacks:

- Kakao (Milch <1,5 % Fett)
- Bananen-Milch-Shake
- Brote mit Hüttenkäse
- Obstquark



Regenerative Mahlzeiten:

- Nudeln mit Lachs & Gemüse
- Kartoffeln, Spinat & Ei
- Reis mit Bohnen
- Quinoa mit Tofu



Beispiel zum Timing:

- Auf dem Heimweg
Kakao
- Zu Hause (nach 2 h)
Reis mit Bohnen
- Snacks (nach 3 h)
Obstsalat + Reiswaffeln

KG = Körpergewicht

 Auf momentum@on findest Du Infografiken zu weiterführenden Themen wie:

"Kohlenhydrate - Zufuhrempfehlung"
- "Proteine - Zufuhrempfehlung"
- "Sportriegel - Tipps & Empfehlungen zum Einsatz"

Referenzen

[1] Thomas DT, Erdman KA, Burke LM (2016) American College of Sports Medicine Joint Position Statement. Nutrition and athletic performance. Med Sci Sports Exerc 48: 543-568.
[2] Shirreffs SM, Sawka MN (2011). Fluid and electrolyte needs for training, competition, and recovery. J Sports Sci 29 (Suppl 1): S39-S46.

Kontakt

E-Mail: sporternaehrung@biochem.dshs-koeln.de
Webseite: www.dshs-koeln.de/institut-fuer-biochemie/sporternaehrung