

# Was soll ich essen... beim Training

Deutsche Sporthochschule Köln - Institut für Biochemie - Abteilung Sporternährung



## während längeren Belastungen über 1 Stunde

### ? Was

**Kohlenhydrate**

**Flüssigkeit**

**Elektrolyte**

### ? Warum

- Aufrechterhaltung des **Blutzuckerspiegels**,  
**Energie** für körperliche Leistung
- Ausgleich des **Flüssigkeitsverlusts**
- Ausgleich des **Elektrolytverlusts** (Schweiß)

### ? Wie viel

#### Kohlenhydratzufuhr:

Trainingsdauer 1-2,5 Stunden:  
30-60 g/Stunde Training

Trainingsdauer > 2,5 Stunden:  
90 g/Stunde Training

#### Flüssigkeitszufuhr:

(Körpergewicht \* 12,5) mL/Stunde Training

#### Elektrolytzufuhr:

Trainingsdauer über 1,5 Stunden:  
Natrium 400-1100 mg/L Flüssigkeit

### ? Wie

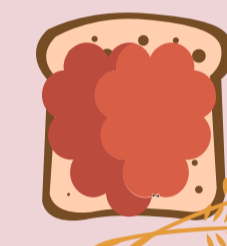


**Banane**



**MÜSLIRIEGEL\***

\*Kohlenhydrate-Fett-Verhältnis = 6:1



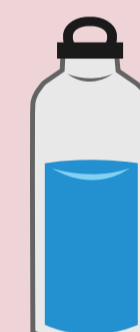
**Brot mit Marmelade**



**SAFTSCHORLE**



(Mineral-)Wasser



**Sportgetränk**

## Beispiel



- 74 kg schwerer Hockey-Spieler
- 2 Stunden Training

#### Kohlenhydratzufuhr:

30 g · 2 Stunden = 60 g

#### Flüssigkeitszufuhr:

74 kg · 12,5 mL · 2 Stunden = 1850 mL

#### Beispielhafte Snacks:

##### Variante 1:

2 Bananen  
0,5 mL Sportgetränk  
1,4 L Wasser

≙  
71 g Kohlenhydrate

##### Variante 2:

1 Müsliriegel  
0,5 L Saftschorle  
1,4 L Wasser

≙  
73 g Kohlenhydrate

## Referenzen

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.

## Kontakt

E-Mail: [sporternaehrung@biochem.dshs-koeln.de](mailto:sporternaehrung@biochem.dshs-koeln.de)  
Webseite: [www.dshs-koeln.de/institut-fuer-biochemie/sporternaehrung](http://www.dshs-koeln.de/institut-fuer-biochemie/sporternaehrung)