

Was soll ich essen... nach dem Training

Deutsche Sporthochschule Köln - Institut für Biochemie - Abteilung Sporternährung



30 Minuten nach der Belastung

Protein- und kohlenhydratreiche Snacks für die optimale Versorgung nach der Belastung



Banane +
Proteinshake



Joghurt mit
Haferflocken



MÜSLIRIEGEL*



Kakaodrink

*Kohlenhydrate-Fett-Verhältnis = 6:1



bis max. 2 Stunden nach der Belastung

? Was

Kohlenhydrate

Proteine

Flüssigkeit

? Warum

- Füllen der leeren **Energiespeicher**, Unterstützung der **Regeneration**
- Unterstützung des **Muskelaufbaus** und der **Regeneration**
- Ausgleich des **Flüssigkeitsverlusts**

? Wie viel

Kohlenhydratzufuhr:

1-1,2 g/kg Körpergewicht*

Proteinzufuhr:

0,25-0,3 g/kg Körpergewicht*

? Wie



Kartoffeln



Nudeln

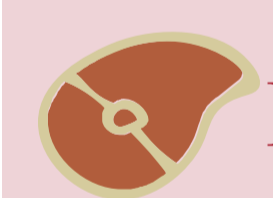
(Vollkorn-)Getreide



Obst



Reis



Fleisch



Fisch



Eier



Hülsenfrüchte

*abhängig von Trainingsdauer/-intensität & Zeitpunkt der Mahlzeit

Beispiel



- 55 kg schwere Handballerin
- 1 Stunde nach der Belastung

Kohlenhydratzufuhr:

1 g · 55 kg = 55 g

Proteinzufuhr:

0,25 g · 55 kg = 14 g

Beispielhafte Mahlzeiten:

Kartoffelgericht:

400 g Kartoffeln
150 g Spinat
2 Spiegeleier

≙
26 g Proteine
63 g Kohlenhydrate

Reisgericht:

80 g Reis
150 g Lachs
150 g Brokkoli

≙
42 g Proteine
63 g Kohlenhydrate

Pastagericht:

100 g Nudeln
150 g Hähnchenbrust
150 g Gemüse

≙
53 g Proteine
79 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
Webseite: www.dshs-koeln.de/institut-fuer-biochemie/sporternaehrung