

Was soll ich essen... vor dem Training

Deutsche Sporthochschule Köln - Institut für Biochemie - Abteilung Sporternährung



2-4 Stunden vor der Belastung

? Was

Kohlenhydrate

Flüssigkeit

Proteine

fett- und ballaststoffarm

? Warum

- ✓ Energie & Leistung beim Training
- ✓ Aufrechterhaltung des Flüssigkeitshaushalts
- ✓ Verhinderung von Muskelabbau, Verbesserung der Regeneration
- ✓ Erleichterung der Verdauung

? Wie viel

Kohlenhydratzufuhr:

1-4 g/kg Körpergewicht*

Flüssigkeitszufuhr:

5-7 mL/kg Körpergewicht*

*abhängig von Trainingsdauer/-intensität & Zeitpunkt der Mahlzeit

? Wie



Beispiel



- 65 kg schwerer Läufer
- 2 Stunden vor der Belastung
- 1 Stunde Ausdauertraining

Kohlenhydratzufuhr:

$2 \text{ g} \cdot 65 \text{ kg} = 130 \text{ g}$

Flüssigkeitszufuhr:

$6 \text{ mL} \cdot 65 \text{ kg} = 390 \text{ mL}$

Beispielhafte Mahlzeiten mit $\geq 130 \text{ g}$ Kohlenhydraten:

Porridge:

120 g Haferflocken
200 ml Milch
1 Banane
1 EL Honig
+
1 Apfel

Reisgericht:

120 g Reis
100 g Hähnchenbrust
150 g Gemüse
+
125 g Obstsalat

Pastagericht:

120 g Nudeln
150 g Kidneybohnen
150 g Gemüse
+
150 g Fruchtjoghurt



30-60 Minuten vor der Belastung

Kohlenhydratreiche Snacks für
die optimale Versorgung während der
Belastung

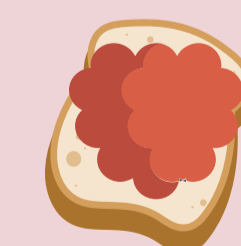
Banane



Saftschorle



Müsliriegel*



Brot mit Marmelade

*Kohlenhydrate-Fett-Verhältnis = 6:1

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