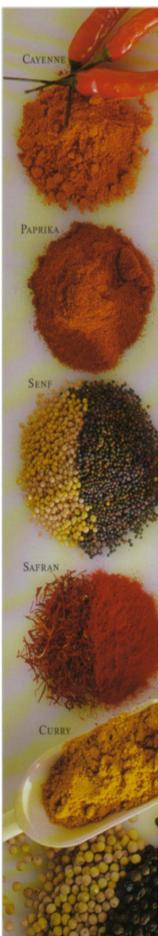


# Ernährung in Training und Wettkampf

Kursleitung: Tommaso Cimeli, dipl Ernährungsberater HF  
Ausbilder mit Eidg. Fachausweis

1



## Training / Wettkampftag

- Auf ausreichende **Flüssigkeitszufuhr** achten
- **70 - 80 g** Kohlenhydrate / Stunde
- **0,8 Liter** Flüssigkeit bei **6-8%** (hypoton) Kohlenhydraten
- Hypotone Getränke bevorzugen
- Riegel, Weissbrot, Reiswaffeln...
- Wettkampfdauer angepasste Ernährung (30 Minuten oder mehrere Stunden?)

2



## Training / Wettkampf

Belastung bis 1 Std.	Belastung bis 2 Std.	Belastung über 2 Std.
Wasser / Elektrolytgetränk, 500 – 1000 ml / 5 Port.	Elektrolytgetränk, 500 – 1000 ml / 5 Port.	Elektrolytgetränk, 500 – 1000 ml / 5 Port. 
Kohlenhydratzufuhr in der Regel unnötig	Kohlenhydrate flüssig oder als Gel 40 – 80 g/Std. (In Flüssigkeit Konzentration 6 – 8 %)	Kohlenhydrate flüssig, als Gel oder als Riegel (40 – 80 g/Std.) Kombiniert mit MCT / LCT

3



## Verluste über den Schweiß

- **Na<sup>+</sup>** Natrium
- **Cl<sup>-</sup>** Chlorid
- **K<sup>+</sup>** Kalium
- **Mg<sup>++</sup>** Magnesium
- **Ca<sup>++</sup>** Kalzium

**Merke:**

Je früher der Flüssigkeitsverlust kompensiert wird,  
je geringer der Leistungsabfall

# Sportgetränke selbstgemacht...

## Sportgetränkvariante 1:

1 Liter Tee  
30 g Zucker oder Honig  
ca. 30 - 40 g Maltodextrinpulver  
1 g Kochsalz  
evt. Zitronensaft

## Sportgetränkvariante 3:

7 dl Wasser  
3 dl Fruchtsaft  
ca. 30 - 40 g Maltodextrinpulver  
1 g Kochsalz  
evt. Zitronensaft

## Sportgetränkvariante 2:

1 Liter Wasser  
30 g Sirup  
ca. 30 - 40 g Maltodextrinpulver  
1 g Kochsalz  
evt. Zitronensaft

## Sportgetränkvariante 4:

1 Liter Wasser  
30 g Eistee  
ca. 30 - 40 g Maltodextrinpulver  
1 g Kochsalz  
evt. Zitronensaft

