

## Ernährung an Wettkampftagen mit 3 und mehr Start pro Tag

### 1. Worauf kommt's an?

- Nicht zu viel auf einmal → Große Portionen und Schwer-Verdauliches führen zu Bauchgrummeln, Völlegefühl, Aufstoßen und machen müde
- Lieber kleine Portionen, dafür regelmäßig essen! → zu wenig essen über den Tag, macht v.a. nachmittags, schwach und müde
- Regelmäßig trinken (zu wenig kann Kopfschmerzen und Krämpfe verursachen); auch hier gilt: nicht zu viel auf einmal, sonst muss man ständig auf's Klo.

### 2. Frühstück:

- **Wann?** → 1 - 3 Stunden vor dem Einschwimmen – wie's am besten passt. Bei längeren Anfahrten (> 2 h) Frühstückspaket mit ins Auto.
- **Wie viel?** → Nicht ganz satt essen! Hunger soll weg sein, der Bauch soll sich leicht und gut anfühlen. Es darf ruhig noch Platz drin sein ☺!
- **Was?**
  - Kohlenhydratreich: Früchte-/Schokomüsli (keine Cornflakes, Loops, Smacks und Co.), Haferflocken, belegte Brote/Semmeln (Semmeln eher ohne Sonnenblumenkern-/Schrotanteile; beim Brot evtl. Rinde abschneiden), Bananen
  - leicht verdaulich: wenig Butter/Margarine, fettarme Wurstsorten (Schinken, Putenbrust), milder Hart- oder Schnittkäse (Gouda, Butterkäse, Edamer ...), keine Würstchen, Salami, Camembert, keine Kleie/ Leinsamen ins Müsli; frisches Obst nur in kleinen Mengen;
  - Mindestens 2–3 Gläser Wasser, schwache Fruchtsaftschorle (beides nicht eiskalt) od. Früchtetee



### 3. Essen und Trinken im Bad:

- Regelmäßig trinken → am besten in jeder Pause
- Regelmäßig essen → Faustregel: alle 2 – 3 h eine Kleinigkeit essen
- Nicht „nüchtern“ an den Start! Der letzte Snack sollte nicht länger als 90 min zurückliegen
- Das wichtigste: Gute Verträglichkeit!!! Deshalb Wettkampfsnacks beim Training und bei nicht so wichtigen Wettkämpfen testen.
- Was essen und trinken? → Siehe Punkt 5.

### 4. Abendessen

- Ist die „Hauptmahlzeit“ des Tages! Hier geht's drum, dem Körper alle wichtigen Nährstoffe zu geben, die tagsüber wegen der Wettkämpfe nur schwierig unterzubringen sind. Auf die Teller gehören deshalb: Kartoffeln (auch Bratkartoffeln), Reis, Nudeln oder Spätzle + Gemüse + Fleisch oder Fisch + Salat + Obst
- Günstige Hauptgerichte sind zum Beispiel: Schnitzel mit Kartoffeln und Gemüse, Spätzle mit Geschnetzeltem und Salat, Chinesische Reis- oder Nudelgerichte → Deshalb günstige Restaurants: Italiener, Deutsche Küche, Chinarestaurants
- Eher ungünstige Gerichte: Würstl, Pommes, Fleischplatten mit wenig Beilagen, Lasagne, Cannelloni, ... → eher ungünstig daher Griechische Restaurants, Mc Donald's, ...

## 5. Tops und Flops für die Wettkampfverpflegung:

	
<p><b>Getränke:</b> Mineralwasser, schwache Fruchtsaftschorle</p>	<p>Mineraldrinks*, Isotonische Getränke*, Cola, Limonaden, Red Bull, Energy Getränke* ....</p>
<p><b>Snacks für Zwischendurch:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Belegte Brote (günstiger Belag: Schinken, Putenbrust, Hart- und Schnittkäse)</li> <li>• Brezen mit wenig Salz, am besten mit einem Stück Käse</li> <li>• Bananen, Fruchtmus im Quetschbeutel</li> <li>• Babygläschen (Obstgetreidebreie), Milchreis, kh-reiche Müsliriegel (KH : Fett = 6:1),</li> <li>• Im Notfall: Obstkuchen, Käsekuchen (keine Käsesahne!), Butterkekse</li> </ul> <p><i>Mengen immer nach Verträglichkeit! Im Zweifel lieber weniger (nur ein paar Bissen oder Löffel, ½ Banane) und dafür öfter. Wer vor Aufregung nichts runter bringt, fährt mit warmen Speisen oder den Babybreien am besten (bessere Verdaulichkeit als Brote).</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ungünstiger Brotbelag: Salami, Aufschnitt, Streichwurst, Weichkäse (→ zu fett und daher schwer verdaulich!)</li> <li>• Vorsicht mit frischem Obst (→ oft am Wettkampftag schlecht verträglich); Ausnahme Banane!</li> <li>• Kuchen, Gebäck, Schokokekse, Schokoriegel, Schokolade, Chips, Salzstangen, ... (→ zu süß/salzig, zu fett)</li> <li>• Gummibärchen (→ liegen lange im Bauch, weil schwer verdaulich)</li> <li>• Traubenzucker; Kohlenhydratgele* (→ schlecht für die Blutzuckerregulation)</li> </ul>
<p><b>Mittagspause (&gt; 45 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nudelsuppe mit Brot</li> <li>• Kl. Portion Nudeln mit Tomatensoße</li> </ul> <p><u>Mögliche Alternativen ohne Restaurantbesuch:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frühstücksbrei-Mischungen oder Baby-Getreidebreie (zum Anrühren)*</li> <li>• Fertig gewürzte Cous-Cous-Gerichte (Taboulé)*</li> <li>• Instant-Nudel- oder Reisgerichte (Fettgehalt &lt; 1 g / 100 g)*</li> <li>• 1 Becher Milchreis + 1 Banane</li> <li>• 1 Käsebrötchen + 1 Tassenpudding*</li> </ul> <p>*Zubereitung mit heißem Wasser; am besten Wasserkocher + Schüssel / Tasse mitnehmen</p> <p><i>So schnell wie möglich nach dem letzten Start im Vormittagsabschnitt. Auch hier: Mengen immer nach Verträglichkeit!</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kalte Nudeln oder Nudelsalate (→ schwer verdaulich!)</li> <li>• Grüner Salat oder rohes Gemüse (→ schwer verdaulich; kaum Kohlenhydrate)</li> <li>• Schnitzel, Wiener, Bratwürstl (→ sehr fett → schwer verdaulich und null Kohlenhydrate)</li> <li>• Pizza, übliche Kuchen, Pommes (→ zu viel Fett)</li> <li>• Müsliriegel (→ zu wenig Energie für's „Mittagessen“)</li> <li>• Proteinriegel (→ zu wenig Energie für's „Mittagessen“; Protein ist in dieser Situation für gute Leistungen nicht notwendig)</li> </ul> <p><i>Salat, rohes Gemüse und frisches Obst ist dann abends angesagt!</i></p>

### \* Achtung Dopingsubstanzen! Wichtig für alle Bundeskaderathleten

Riegel, Sportgetränke und andere Nahrungsergänzungsmittel können mit auf der WADA-Verbotsliste stehenden Substanzen verunreinigt sein, die bei Einnahme einen positiven Dopingbefund verursachen können. Es ist daher eine sorgfältige Produktauswahl vorzunehmen. Eine Möglichkeit zur Information bietet die sog. Kölner Liste, die unter [www.koelnerliste.com](http://www.koelnerliste.com) zu finden ist.

Viel Glück und eine Super-Wettkampfsaison!

