







Du bist, was du isst!

Neben regelmässiger Bewegung trägt auch die Ernährung wesentlich zu unserem Wohlbefinden und unserer Gesundheit bei.

Je nach Trainingsziel haben wir einige Ernährungs-Tipps für vor, während und nach dem Training zusammengestellt.

Ziel	Vor dem Training	Während dem Training	Nach dem Training
Gewichtsreduktion 	<p>Energiefreie Getränke nach Bedarf.</p> <p>Am effektivsten ist es, vor dem Training nichts zu essen, oder nur so viel Energie zuzuführen wie nötig ist, um das Training mit „gutem Gefühl“ zu absolvieren.</p> <p>Z.B. Apfel, Orange.</p> 	<p>Energiefreie Getränke nach Bedarf.</p> 	<p>Ausreichend energiefreie Getränke (Schweissverlust ca. 0.5 – 1 l/h)</p> <p>So lange wie möglich mit dem Essen warten, um die Fettverbrennung optimal auszunutzen.</p> <p>Tipp: Nach einem Abendtraining nichts mehr essen, um die Fettverbrennung bis am Morgen aufrecht zu erhalten.</p>

Ziel	Vor dem Training	Während dem Training	Nach dem Training
Leistung steigern 	<p>Wasser: Ausreichend. Mehr als 0.2 l pro Viertelstunde belastet jedoch den Darm.</p> <p>2-3 h vor Belastung: die letzte grössere Mahlzeit mind. 2-3 h vor der Belastung</p> <p>Kurz vor der Belastung: kleine, leichtverdauliche Mahlzeit. Hauptsächlich aus schnellverwertbaren Kohlenhydraten, eher wenig Eiweiss, wenig Fett. Z.B. Weissbrot, Dörrobst, Banane.</p> 	<p>Wasser: wenn die Leistung länger als 30 min dauert.</p> <p>Kohlenhydrate: wenn die Leistung länger als 1 h dauert, z.B. Sportgetränke, Gel.</p> <p>Elektrolyte: wenn die Leistung länger als 2.5 h dauert, z.B. Sportgetränke.</p> 	<p>Wasser: Ausreichend (Schweissverlust ca. 2 l/h)</p> <p>Rasch nach der Belastung: Eine Mahlzeit innerhalb von 2 h nach der Leistung mit Kohlenhydraten und Eiweiss unterstützt die Regeneration des Körpers. (besonders wichtig bei kurzer Erholungszeit) Z.B. Quark mit Haferflocken, Früchten und Nüssen.</p> 