

# Ernährung: Wann ist was am Besten?

Verschiedene Lebensmittel beanspruchen das Verdauungssystem unterschiedlich. Beispiele, wie Mahlzeiten kurz vor, während oder nach körperlicher Aktivität zusammengesetzt werden können.

## Der Start in den Tag

Den Tag beginnt man am besten mit einem Frühstück oder spätestens einem umfangreichen Znüni. Wer nicht frühstücken mag, sollte sich nicht unbedingt dazu zwingen. Oft fällt es leichter, nur etwas zu trinken. Wird wenig gefrühstückt, ist es umso wichtiger, im Laufe des Vormittags ein grösseres Znüni aus sinnvollen Nahrungsmitteln einzunehmen.

Egal ob gefrühstückt wird oder nicht, folgende vier Komponenten sollten im Verlaufe des Morgens auf den Tisch:

- Brot, Brötchen bevorzugt aus Vollkorn oder Ruchbrot, Getreideflocken oder Frühstücksfakes (Cereals),
- Milch, Milchprodukte wie Joghurt, Quark, Blanc Battu, Käse,
- Frisches Obst,
- Getränke.

Zusätzlich kann das Frühstück/Znüni mit Brotaufstrich (wenig Streichfett oder Nusscreme), Honig oder Konfitüre ergänzt werden.

### Beispiel:

- 1 Glas Milch oder Fruchtsaft zum Frühstück.
- Znüni mit je einer Portion Brot, Müesli, Knäckebrötchen und/oder mit Früchten, Milchprodukten ergänzen.

Kann richtig gefrühstückt werden, eignen sich vor allem Früchte und/oder Brot oder auch ab und zu ein Milchprodukt als Zwischenmahlzeit. Die Menge hängt davon ab, wie gross der Hunger ist. Auch Znüni-Varianten in Form von Gebäcken wie Nussgipfel oder Schokogipfel sind auch erlaubt, wenn auch nicht unbedingt täglich.

## Der Mittag- und Abendteller

Nach der Lebensmittelpyramide für Sportlerinnen und Sportler machen Getreideprodukte oder Kartoffeln den grössten Anteil einer Hauptmahlzeit aus. Gemüse/Obst, Eiweisslieferanten und hochwertige Öle folgen in kleineren Mengen.

Folgende 5 Komponenten dürfen nicht fehlen:

- eine Stärkekomponente wie Reis, Teigwaren, Kartoffeln, Brot,
- eine Gemüse- oder Obstkomponente,
- eine Eiweisskomponente in Form von Milchprodukten, Fleisch oder Fisch,
- eine Fettkomponente in Form von hochwertigem Öl (Raps- oder Olivenöl) oder Nüssen,
- Getränke.

### Mittagessen, wenn abends trainiert wird oder Abendessen, wenn am frühen Nachmittag trainiert wird.

#### Beispiel:

- Teigwaren, Reis oder Kartoffeln in Kombination mit Suppen
- und**
- Fleisch mit wenig Sauce, Fisch oder Milchprodukt
- und**
- Gemischter Salat oder Gemüse und Salatsauce aus hochwertigem Öl wie Raps, Weizenkeimöl, Leinöl in Kombination mit Olivenöl

### und

- Desserts in Form von Glace, Creme sind tolerierbar

### und

- genügend Flüssigkeit (ca. 0,5 l) in Form von Wasser, Mineralwasser, Fruchtee usw.

### Abendessen nach dem Training am Abend. Mittagessen, wenn am frühen Nachmittag trainiert wird.

#### Beispiel:

- Grosse Mengen an Teigwaren, Reis, Mais, Kartoffeln oder Brot (zum Beispiel Tomatenspaghetti, Risotto, Gnocchi) in Kombination mit Suppen
- und**
- Eiweisslieferanten vor allem in Form eines leichten Desserts wie zum Beispiel Quarkspeise, Joghurtcreme
- und**
- Rohes oder gekochtes Gemüse/Salat: Menge nach individueller Verträglichkeit anpassen, dass beschwerdefrei trainiert und geschlafen werden kann
- und**
- Genügend Flüssigkeit (ca. 0,5 l) in Form von Wasser, Mineralwasser, Fruchtee usw.

## Zwischenmahlzeiten

Der kleine Imbiss zwischendurch hat einen wichtigen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit beim Trainieren. Findet am Abend kein Training statt, eignen sich vor allem Früchte oder Getreideprodukte wie Vollkornbrot und Knäckebrot als Zwischenverpflegung. Die Palette ist vielfältig:

- Ruchbrot in Kombination mit Frucht, Joghurt, Quark,
- Ruchbrot mit Hüttenkäse,
- Griessköpfchen, Milchreis,
- Getreidewaffeln, Zwieback in Kombination mit Frucht,
- fettarme Getreidestängel,
- Cornflakes ungesüsst mit Banane,
- Nüsse, Kerne.

**Je nach Empfindlichkeit werden Joghurt und Früchte direkt vor intensiven Leistungen und kurz vor der Bettruhe schlecht vertragen.**

### **Pause am Nachmittag**

Wird am Abend trainiert, ist es nötig, einen kleinen kohlenhydrathaltigen, fettarmen Imbiss etwa eine Stunde vor dem Training einzunehmen, damit kein Hungergefühl aufkommt und genügend Energie zur Verfügung steht. Nicht zu vergessen ist die Getränkezufuhr von mindestens 0,5 l in Form von Wasser oder verdünnten Fruchtsäften. Dies trägt zu einer ausgeglichenen Flüssigkeitsbilanz bei.

### **Tipps**

- Honig, Konfitüre in kleinen Portionen mitnehmen und beim Zvieri aufs Brot streichen.
- Die Zwischenmahlzeiten am Morgen einpacken.