



Essen und Trinken am Trainingstag

Für Spisportler



Basiskost:

- 2/3 der täglichen Lebensmittel sind stärkereiche Getreideprodukte (Vollkornbrot, Brötchen, Haferflocken, Nudeln, Reis) und Kartoffeln sowie vitamin- und mineralstoffreiches Gemüse und Obst.
- Dazu werden eiweißreiche Lebensmittel ergänzt: Fettarme Milchprodukte (Käse, Milch, Joghurt), Fleisch, Wurst, Fisch und Eier.
- Wenig wertvolle essentielle Fettsäuren ergänzen – fettreicher Fisch (Lachs, Makrele, Hering, Thunfisch), hochwertige Öle (Raps-, Walnuss-, Speiseleinoil) oder Nüsse/ Samen (Walnüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne).
- Süßigkeiten und Fettreiches wie Fast Food nur in geringen Mengen genießen.
- Täglich mindestens 2,0 Liter Getränke (Mineralwasser, Fruchtsaftchorlen: 1 Teil Saft zu 1-2 Teilen Mineralwasser, isotonische Sportgetränke) zuzüglich Sportzuschlag (0,5-1,0 Liter pro Stunde Training).
- Mindestens 6 kohlenhydratreiche Mahlzeiten über den Tag verteilt essen – 3 größere Speisen (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) und 3 Snacks.

Mahlzeiten-Beispiele für den Trainingstag:

Frühstück:

6-8 EL Müsli/ Haferflocken, 200 ml Milch (1,5% Fett), 1 Stück Obst
oder 1-2 Scheiben Vollkorn-/Mischbrot, 1 Vollkornbrötchen, 3-4 TL Butter/ Margarine,
3-5 TL Konfitüre/Honig, 2 EL Quark, 1 Ei (2-3-mal pro Woche), Obst
0,2 L Mineralwasser, 0,2 L Saft, 1 Tasse Kaffee/ Tee

Mittagessen:

1-2 normale Portionen = 1 großer Essteller mit jeweils 1/2 Stärkebeilagen
(Nudeln/Reis/ Kartoffeln), 1/4 Gemüse/ Salat und 1/4 Fleisch/Fisch/Ei, 4 EL Soße
Dessert: 150 g Milchreis/ Pudding/ Fruchtjoghurt (1,5% Fett)/1 Stück Obst
0,3-0,4 Liter Mineralwasser/ Saftchorle (1:2)

Abendessen:

3-5 Scheiben Brot (Vollkornbrot, Mischbrot), 3-5 TL Diät-Pflanzenmargarine/ Butter,
3-5 Scheiben/Stück Käse (z. B. Edamer, Gouda)/ fettarme Wurst/ Ei/ Fisch
oder 1 Teller warmes Essen (*siehe Mittagessen*)
1 kleiner Teller Salat (+ Essig-Öl-Dressing) oder Rohkost (z. B. Karottenstifte, Gurke)
0,4-0,5 Liter Mineralwasser/ Saftchorle (1:2 oder 1:1)

Snacks:

1 belegtes (Körner-)Brötchen mit 1 TL Butter/ Margarine, 1 Scheibe Käse/ Wurst
oder 1 Stück Obstkuchen oder 200 ml Milch/ Kakao (1,5 % Fett), 3 Butterkekse
oder 1 Honigbrötchen oder 150 g Fruchtjoghurt (1,5% Fett) oder 1 Stück Obst (z. B. 1 Banane) oder 2 Müsliriegel (je Riegel ca. 25 g) oder 1 Laugenbrezel
zwischen durch 0,5 Liter Mineralwasser/ Saftchorle (1:2)

Extras: 30-40 g Süßigkeiten (z. B. 30 g Schokolade, 20 Gummibärchen)



Essen und Trinken am Wettkampftag



Ernährungstipps und optimales Timing:

- **1 Woche vor dem Wettkampf**
Basiskost = Auffüllen der Kohlenhydratspeicher in den Muskelzellen (siehe Essen und Trinken am Trainingstag)
- **Am Vorabend**
Kohlenhydratreiche Mahlzeit (z. B. 1-2 Teller Spaghetti mit Tomatensauce, dazu Fleisch/Fisch (ca. 150 g) und als Beilage einen gemischten Salat mit Essig-Öl-Dressing)
- **Morgens am Wettkampftag**
Kohlenhydratreiches Frühstück (z. B. 6-8 EL Früchtemüsli, 250 ml Milch (1,5% Fett), 1 kleine Schale (150 g) milder Obstsalat)
- **3 Stunden vor dem Wettkampf**
Letzte größere Mahlzeit/ Mittagessen (z. B. 1 Teller mit mind. ½ Reis/ Nudeln/ Kartoffeln + 120 g fettarmes Fleisch/ Fisch oder Nudeln + fettarme Soße)
- **1 Stunde vor dem Wettkampf**
Kohlenhydratreicher sehr fettarmer Snack (z. B. 1 Banäne oder 1 Brötchen mit Honig/ Konfitüre/ Putenbrust ohne Streichfett oder 1 Stück Obstkuchen)
- **In den letzten 30 Minuten vor dem Wettkampf**
ca. 0,3 Liter in kleinen Schlucken trinken (z. B. stilles Mineralwasser)
- **Während des Wettkampfes (z. B. Auszeit im Spielsport)**
Immer etwas Trinken! Kleine Schlucke (ca. 50 – 100 ml) trinken (stilles Mineralwasser, Fruchtsaftschorlen, isotonische Sportgetränke, wenig Kohlensäure)
- **Während des Spiels (längere Pausen z. B. Halbzeitpause)**
Snack: z. B. 1 Banane, 1-2 ballaststoffarme Müsliriegel/ Kekse (z. B. ABC-Kekse) und ca. 0,3 – 0,4 Liter trinken (stilles mineralstoffreiches Mineralwasser, Fruchtsaftschorlen, isotonische Sportgetränke)
- **In den ersten 2 Stunden nach dem Wettkampf**
Nährstoffe tanken v. a. Wasser, Kohlenhydrate, Mineralstoffe
Sofort nach dem Spiel viel trinken: z. B. Saftschorlen (1:1), isotonische Getränke, später Erfrischungsgetränke, fettarme Milchprodukte (z. B. Buttermilch, Trinkjoghurt)
In den 1-2 Stunden nach dem Spiel kohlenhydratreiche eiweißoptimierte warme Mahlzeit: 1-2 normale Portionen (= Essteller) mit jeweils ½ Stärkebeilagen (Nudeln/Reis/Kartoffeln), ¼ Gemüse/ Salat und ¼ Fleisch/Fisch/Eier

Hinweis: Zu allen Mahlzeiten und Snacks ausreichend trinken! Ca. 0,3 - 0,4 Liter Mineralwasser, stark verdünnte Fruchtsaftschorlen (1:2 Saft: Mineralwasser) oder Sportgetränke.

Ernährungsberatung
Kirsten Dickau
Tel. 06196 – 999 7618
E-Mail: dickau@essentiell.biz



Das sollte täglich auf dem Speiseplan stehen:

- Basiskostplan für Spisportler -

Täglich mindestens:

- 6 Scheiben (ca. 300 g) Brot, mind. 50% Vollkornbrot, -brötchen etc.
- 6 Esslöffel (50 g) Haferflocken oder Müsli
- 350 g gekochte Nudeln oder Reis (Rohgewicht ca. 120 g)
oder 5 mittelgroße Kartoffeln (ca. 300 g) = ½ **großer Essteller**
- 5 Teelöffel (50 g) Konfitüre oder Honig

- 3 Portionen (ca. 400 g) Gemüse (gegart, roh und als Blattsalat)
- 3 Portionen frisches Obst (ca. 300 g): z. B. 1 Banane, 1 Birne, 1 Handvoll Beeren

- 4 Portionen Milchprodukte (z. B. 2 Scheiben Schnittkäse (bis 45% i.Tr.) (pro Scheibe 30 g), 150 g Joghurt (3,5% Fett), 200 ml Milch (1,5% Fett))

Wöchentlich:

- 1-2 Portionen (150 g) Fisch
- 4-6 Portionen mageres Fleisch (pro Portion 120 g)
- 8-12 Scheiben fettarme Wurst (pro Scheibe 30 g)
- 3 Eier

Täglich höchstens:

- 40 g Fett/ Öle (z. B. 1 EL Butter, 4 TL Diät-Margarine, 1 EL hochwertiges Pflanzenöl (z. B. Raps-, Walnuss-, Sojaöl))

Täglich mindestens:

- 2-3 Liter Mineralwasser oder Fruchtsaftschorlen
- 0,5-1,0 Liter Fruchtsaft/ (Limonaden maximal 0,5 Liter)

Energie: 2600 kcal (10,5 MJ)

Nährstoffverteilung: 55% Kohlenhydrate, 26% Fett, 17% Eiweiß

Zum Vergleich: Optimale Nährstoffverteilung für Spisportler:
50-55% Kohlenhydrate, 25-30% Fett, 15% Eiweiß (% der Energiezufuhr)

Täglicher Energiebedarf bei mittlerer körperlicher Aktivität*:

15 bis unter 19 Jahre (männlich): 3100 kcal (= 46 kcal/ kg Körpergewicht)

15 bis unter 19 Jahre (weiblich): 2500 kcal (= 43 kcal/ kg Körpergewicht)

19 bis unter 25 Jahre (männlich): 3000 kcal (= 41 kcal/ kg Körpergewicht)

19 bis unter 25 Jahre (weiblich): 2400 kcal (= 40 kcal/ kg Körpergewicht)

*Quelle: DGE-Referenzwerte 2000 (DGE = Deutsche Gesellschaft für Ernährung), dies entspricht ca. 3 Trainingseinheiten pro Woche (Dauer jeweils 1,5 Stunden)



Trink-Check

Ausreichendes Trinken ist das A & O für geistiges und körperliches Wohlbefinden.

Trinktipps:

1. Trinke über den Tag verteilt **mindestens 1,5 Liter** – am besten in Form von Mineralwasser, stark verdünnten Fruchtsaftschorlen (1 Teil Saft und 2 Teile Mineralwasser), Kräuter- und Früchtetees.
2. Trinke wenig „Genussgetränke“ wie Kaffee, Schwarzen Tee, Cola und Limonaden
3. Bei intensiver körperlicher Aktivität (z. B. Sport) benötigst Du zum Ausgleich der Wasserverluste durch den Schweiß zusätzlich 0,5 bis 1,0 Liter pro Stunde.

Persönlicher Trink-Check:

Was und wie viel hast Du heute getrunken? Bitte trage die Menge als Strichliste ein und addiere die Anzahl der Getränke in der letzten Spalte rechts. Notiere bitte unter „Getränke pro Tag“ Deine Trinkmengen in Liter.

Getränke	Frühstück	Pausensnack	Mittagessen	Pausensnack	Abendessen	Snack	Extra	Summe
1 Tasse (150 ml) Kaffee, schwarzer Tee								
1 Tasse (150 ml) Kräuter-/ Früchtetee								
1 Glas (200 ml) Mineral-/ Leitungswasser								
1 Glas (200 ml) Fruchtsaft								
1 Glas (200 ml) Fruchtsaftschorle								
1 Glas (200 ml) Limonade, Cola								
1 Glas (200 ml) Diät-Limonade								
1 Glas (200 ml) Sportgetränk								
1 Glas (300 ml) Bier								
1 Glas (200 ml) Wein								
1 Glas (125 ml) Sekt								

Getränke pro Tag	Kaffee, schwarzer Tee	Summe Liter	Limonade Cola	Summe Liter	Mineral-/Leitungswasser, Saftschorle, Sportgetränk, Kräuter-/ Früchtetee	Summe Liter

Trainingszeiten pro Tag (von...bis, Trainingsart)