

Ernährung im Teamsport

Auch in Teamsportarten spielt die Ernährung eine wichtige Rolle und kann am Ende für die entscheidenden Prozente Leistung sorgen.

Diese Information ist lediglich eine Möglichkeit zur Ernährungsanpassung, aber evtl. hilft sie, Ihre aktuelle Ernährung entsprechend anzupassen, zu verbessern oder sogar professioneller zu machen.

Teamsportarten sind gekennzeichnet durch eine hohe Laufleistung mit einem Großteil anaerober – laktazider Belastung. Besonders wegen möglicher hochintensiven Sprintantritten, Richtungswechseln und Schüssen/Würfen.

Ernährung in den Trainingsphasen:

Grob gibt es zwei verschiedene Trainingsbelastungen:

1. Ausdauertraining:
 - a. Hier sollte/könnte Ihre Ernährung folgende Anteile aufweisen:
 - i. 60% Kohlenhydrate
 - ii. 16% Proteine
 - iii. 24% Fette

2. Krafttraining:
 - a. Hier sollten folgende Anteile beachtet werden:
 - i. 51% Kohlenhydrate
 - ii. 24% Proteine
 - iii. 25% Fette

Vorwettkampfernährung:

Die Vorwettkampfernährung beginnt am Abend vor dem Spiel. Hier sollte auf eine erhöhte Kohlenhydratzufuhr geachtet werden. Dadurch kommt es zu einem Auffüllen der Glykogenspeicher. Auf Reisgerichte sollte wegen der entwässernden Wirkung verzichtet werden. Als Proteinquelle eignet sich mageres Fleisch oder gedünsteter Fisch.

Wichtig!!! Am Abend vor dem Spiel und am Wettkampftag selbst sollte auf entzündungsfördernde und schwer verdauliche Lebensmittel verzichtet werden (frittierte Lebensmittel, Schweinefleisch und Wurstwaren).

Wettkampfernährung:

Frühstück:

Kombination aus leichtverdaulichen Proteinen, Fetten und Kohlenhydraten

Mittag/Nachmittag:

Erhöhte Zufuhr an komplexen Kohlenhydraten als letzte größere Mahlzeit 3-4 Stunden vor dem Wettkampf:

- Äpfel, Birnen, Ananas, Melonen
- Blumenkohl, Karotten, Paprika, Bohnen, Grünkohl, Kartoffeln, Tomaten, Spinat, Zucchini, Brokkoli, Pilze, Erbsen, Spargel
- Vollkornprodukte (Nudeln), Vollkornbrot
- Dazu mageres Rindfleisch oder Fisch als Proteinquelle.

Kurz vor und während des Spiels:

- 30 – 60 Minuten vor dem Spiel kann noch ein kleiner leicht verdaulicher Snack erfolgen (z.B. Fitnessriegel pre game).
- 20 – 30 Minuten vor Spielbeginn sollten 300 - 500ml Wasser zugeführt werden.
- In der Pause sollten 250 – 300ml Wasser zugeführt werden. Hier dann auch Zufuhr von Natrium und Kohlenhydraten.
- Auf feste Nahrung sollte während des Spiels verzichtet werden.

Nachwettkampfernährung:

Zeitnah zum Spielende sollte eine kleine Mahlzeit erfolgen. Diese sollte ca. 10 – 20mg Protein pro Kilogramm Körpergewicht und ca. 1g Kohlenhydrat pro Kilogramm Körpergewicht enthalten. Weiter sollte unmittelbar der Elektrolytspeicher mittels Getränken aufgefüllt werden.

Basisernährung

Außerhalb können Sie sich an folgenden Zahlen orientieren. Die Basisernährung (alltäglich) sollte grob 50 % Kohlenhydrate, 20 % Proteine und 30 % Fette enthalten.