ERNÄHRUNG NACH DEM SPORT

Die Ernährung nach dem Training/Wettkampf ist ein wichtiger Bestandteil der Sporternährung. Es wird zwischen der raschen Regeneration und einer längerfristigen Regeneration unterschieden. Bei der raschen Regeneration geht es vor allem darum, dass die Kohlenhydratspeicher in den Muskeln wieder aufgefüllt werden und der Flüssigkeitsverlust ausgeglichen wird. Bei der längerfristigen Regeneration wird auf die funktionelle Veränderung in Muskeln und Gewebe abgezielt.

Flüssigkeitsverlust ausgleichen

Ziel ist es, die beim Schwitzen verlorene Flüssigkeit wieder zu ersetzen. Das Ausmass der Dehydration kann relativ einfach durch das Wiegen vor und nach dem Training ermittelt werden. Prinzipiell soll etwa 1.5x so viel getrunken werden als das Ausmass der Dehydration ist.

Tipp:
Etwas Kochsalz im Getränk oder Snack ermöglicht eine bessere Rehydration. Das ist vor allem bei grossen Schweissverlusten >2 Liter) oder Turniersituationen wichtig.

Energiespeicher wieder auffüllen

Damit beim nächsten Training wieder mit vollen Batterien gestartet werden kann ist das Auffüllen der Energiespeicher von grosser Bedeutung. Diese Speicher (Glykogen-speicher) können nur mit ausreichend Kohlenhydraten über das Essen und Trinken wieder aufgefüllt werden. Als ideale Menge Kohlenhydrate gelten 1.2 g/kg/Körpergewicht pro Stunde, aufgeteilt auf 2-4 Portionen.

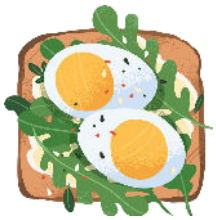
Tipp:
Idealerweise beginnt die Kohlenhydrat-zufuhr bereits während oder direkt nach der Belastung (innerhab von 45min).

Reparatur/Wiederaufbau

Die Zufuhr von Protein nach der Belastung dient einerseits der Reparatur des Muskels und andererseits dem Muskelaufbau.
Als sinnvolle Menge werden 20-25 g angesehen bei der nächsten (Zwischen-)Mahlzeit.

Tipp:

- Regenerationsshake plus Banane
- Proteinriegel plus Getränk
- Joghurt, Brot und Getränk



All diese Vorschläge liefern neben dem Protein auch gleich die Kohlenhydrate.

21.06.2024 ©Compeat Nutrition GmbH - Céline Matter
Quellen/ weiterführende Literatur: Swiss Sports Nutrition Society: www.ssns.ch, Jeukendrup, A. E. Nutr for Endur Sports 2011