



ZEITLEISTEN: ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN RUND UM DEN WETTKAMPF

HINWEISE UND ERGÄNZUNGEN

AM TAG VOR DEM WETTKAMPF

Ziel: Glykogen- und Flüssigkeitsspeicher auffüllen

Empfehlung: kohlenhydratreiche Ernährung über den Tag verteilt, ballaststoffarm, ausreichend trinken

- Reis mit Gemüse und Putenstreifen
- Kartoffeln mit Topfen-Dip
- Porridge mit Apfelkompott und Nüssen

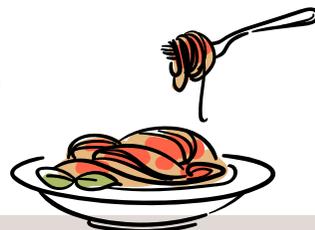
AM WETTKAMPFTAG

2 bis 3 Stunden vor dem Wettkampf

Ziel: Glykogenspeicher auffüllen, Energie bereitstellen

Empfehlung: warme Mahlzeit, kohlenhydratreich, leicht verdaulich, ballaststoff- und fettarm

- Grießbrei mit Apfelmus
- Kartoffeln mit Gemüse und Hühnerfleisch
- Nudeln mit Tomatensauce



Infobox: Findet der Wettkampf am Morgen statt, sollte auf eine große Mahlzeit verzichtet werden. Stattdessen sind leicht verdauliche Snacks bis etwa eine Stunde vor dem Start ideal.



- Shake aus direkt gepresstem Fruchtsaft mit Haferflocken
- Weißbrot mit Honig

30 Minuten vor dem Wettkampf (optional)

Ziel: schnelle Energie

Empfehlung: einfache Kohlenhydrate, ballaststoffarm

- ein kleines Glas Buttermilch mit einem Esslöffel Marmelade
- Kleiner Shake aus direkt gepresstem Fruchtsaft mit Haferflocken
- Fruchtriegel



WÄHREND DES WETTKAMPFS

• Bei Belastungen unter 60 Minuten

→ in der Regel keine zusätzliche Energie- oder Flüssigkeitszufuhr nötig

Bei Belastungen über 60 Minuten oder großer Hitze:

Ziel: Energie erhalten und Flüssigkeits- und Elektrolytausgleich

Empfehlung: 30 bis 60 Gramm Kohlenhydrate pro Stunde

- selbstgemachtes Elektrolytgetränk aus naturtrübem, direkt gepresstem Apfelsaft, verdünnt mit Wasser und einer Prise Salz
- kleiner Fruchtriegel



NACH DEM WETTKAMPF

• Innerhalb von 1 Stunde nach dem Wettkampf

Ziel: Glykogenspeicher auffüllen, Regeneration einleiten

Empfehlung: einfache Kohlenhydrate und Proteine

- Joghurt mit Apfel und Haferflocken
- Topfen mit Honig und Beeren
- selbstgemachter Shake aus Apfel, Beeren und Milch
- eine Scheibe Brot mit Salzbutter

Ziel: Flüssigkeit ausgleichen

Empfehlung: 1 bis 1,5-fache Menge des Flüssigkeitsverlustes auffüllen

- Wasser
- Gemüsebrühe



• 2 bis 3 Stunden nach dem Wettkampf

Ziel: Muskelaufbau, Regeneration

Empfehlung: Kohlenhydrate und Proteine im Verhältnis 3:1

- Kartoffeln mit Eierspeise
- Vollkornbrot mit Linseneintopf
- Getreidebrei mit Walnüssen, Topfen und Birne



• Bis zu 2 Stunden vor dem Schlafengehen

Ziel: Regeneration über Nacht unterstützen, Muskelaufbau fördern, Schlafqualität verbessern

Empfehlung: proteinreiche Mahlzeit (Milchprodukt)

- Naturjoghurt mit einem Esslöffel Honig oder Marmelade



ERNÄHRUNG RUND UM DEN WETTKAMPF

Glykogenspeicher* auffüllen und Flüssigkeitshaushalt ausgleichen

kohlenhydratreiche Ernährung über den Tag verteilt, ballaststoffarm, ausreichend trinken, z. B.:

- Reis mit Gemüse und Putenstreifen
- Porridge mit Apfelkompott und Nüssen



intensiv und kurz (unter 60 Minuten)

keine zusätzliche Energie- oder Flüssigkeitszufuhr nötig



Muskelaufbau und Regeneration

Kohlenhydrate und Proteine im Verhältnis 3:1, z. B.:

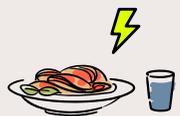
- Kartoffeln mit Eierspeise
- Getreidebrei mit Walnüssen, Topfen und Birne



Glykogenspeicher auffüllen und Energie bereitstellen

warme Mahlzeit, kohlenhydratreich, leicht verdaulich, ballaststoff- und fettarm, z. B.:

- Grießbrei mit Apfelmus
- Kartoffeln mit Gemüse und Hühnerfleisch
- Nudeln mit Tomatensauce



Glykogenspeicher auffüllen, Flüssigkeitsverlust ausgleichen

einfache Kohlenhydrate und Proteine, z. B.:

- Topfen mit Honig und Beeren
- eine Scheibe Brot mit Salzbutter;
- 1-1,5-fache Menge des Flüssigkeitsverlustes ausgleichen, z.B. mit
- Wasser oder Gemüsebrühe



zusätzliches Protein

ein Milchprodukt zur Förderung von Regeneration, Muskelaufbau und Schlafqualität, z. B.:

- Kefir
- Joghurt



*Glykogenspeicher: Speicher von Kohlenhydraten in Muskeln und Leber; Die genannten Beispiele dienen als Orientierung und können individuell angepasst werden. Je nach Alter, Wettkampfdauer und -intensität, Verträglichkeit und persönlichen Bedürfnissen kann das Essverhalten variieren; Quelle: Raschka, C. und Ruf, S. (2012): Sport und Ernährung; Expert*innengesprächen; eigene Darstellung; Stand 04/2025