



# CHECK DEIN WISSEN

## WIE ERNÄHRE ICH MICH RUND UM SPORT?

Kreuze an. Eine Aussage ist immer richtig!

→ Ich habe in zwei bis drei Stunden eine längere Trainingseinheit. Was soll ich essen?

☒ Vollkornbrot mit Käse und/oder Schinken und dazu ein Ei

☐ Pommes frites mit Mayonnaise

☐ Schokocroissant



→ Eine Stunde vor dem Wettkampf muss ich meine Glykogenreserven auffüllen.  
Zu welchen Lebensmitteln greife ich?

☐ Gemüsesticks mit Sauerrahm

☒ Kornspitz mit Marmelade oder Honig

☐ Vollkornbrot mit Frischkäse und Paprika

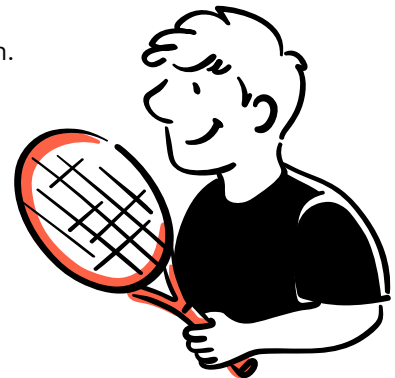


→ Heute steht ein langes Training an, das 120 Minuten dauern wird.  
Brauche ich zwischendurch einen kleinen Snack?

☒ Ja, ab einer Trainingszeit von 60 Minuten sollen pro Stunde 30 bis 60 Gramm einfache Kohlenhydrate, z.B. durch 0,3 Liter naturtrüben, direkt gepressten Apfelsaft oder eine Semmel, zugeführt werden.

☐ Ja, ab einer Trainingszeit von 60 Minuten sollen pro Stunde 80 bis 100 Gramm komplexe Kohlenhydrate gegessen werden.

☐ Nein, während dem Training sollte nie etwas gegessen werden.



→ Da ich während dem Sport Flüssigkeit – zum Beispiel durch Schwitzen – verliere, sollte ich regelmäßig trinken.

- ☐ empfohlen werden bis maximal 0,5 Liter pro Stunde
- ☒ empfohlen werden rund 0,5 bis 0,7 Liter pro Stunde
- ☐ empfohlen werden mindestens 0,8 Liter pro Stunde



→ Ich habe eine lange Trainingseinheit von 100 Minuten hinter mir. Was unterstützt meine Erholung und ist für meinen Muskelaufbau förderlich?

- ☐ eine fettreiche Mahlzeit wie z. B. Käsespätzle oder Pizza
- ☐ ein kleiner Snack wie z. B. ein Schokoriegel
- ☒ eine Mahlzeit, die aus Proteinen und Kohlenhydraten besteht, wie z. B. Eierspeise mit Vollkorngbäck, Gröstl mit Spiegelei



→ Kurz nach dem Training oder Wettkampf verspüre ich keinen Hunger und es fällt mir schwer, etwas Festes zu kauen. Was versorgt mich trotzdem mit Nährstoffen?

- ☒ ein flüssiges Milchgetränk wie z. B. Kefir oder ein Smoothie aus Obst und Milch
- ☐ ein Energydrink
- ☐ ein unverdünnter Fruchtnektar wie z. B. Multivitaminnektar

→ Wie sollte mein Teller zusammengesetzt sein, wenn ich mich nach der Saison in der Regenerationsphase befinde?

- ☐ 1/4 Gemüse und Obst (davon je eine Hälfte Gemüse und Obst), 1/2 Vollkorngetreide und/oder Kartoffeln, 1/4 proteinreiche Lebensmittel
- ☐ 1/4 Gemüse und Obst (davon je eine Hälfte Gemüse und Obst), 1/4 Getreide und/oder Kartoffeln, 1/2 proteinreiche und fettreiche Lebensmittel
- ☒ 1/2 Gemüse und Obst (davon 2/3 Gemüse und 1/3 Obst), 1/4 Vollkorngetreide und/oder Kartoffeln, 1/4 proteinreiche Lebensmittel

