



Sporternährung für Alltag und Wettkampf



Einleitung

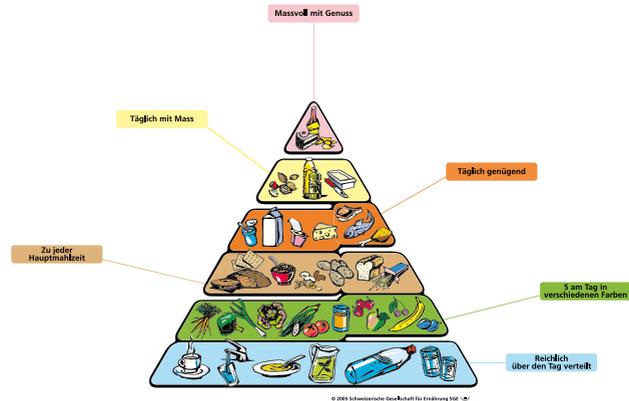
Eine ausgewogene Basisernährung, eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr und genügend Bewegung sind wichtige Bestandteile eines gesunden Lebensstils. Damit zum gewünschten Zeitpunkt sportliche Höchstleistungen vollbracht werden können, lohnt es sich für Sportler besonders, ein spezielles Augenmerk auf die optimale Ernährung zu legen.

Diese Sporternährungsbrochure gibt aus ernährungswissenschaftlicher Sicht Empfehlungen, wie die ideale Ernährung als Basis im Alltag, vor, während und nach der sportlichen Belastung aussehen kann.

Zusätzlich sind die unterschiedlichen Anforderungen der diversen sportlichen Aktivitäten und vor allem Vorlieben und Verträglichkeiten jedes einzelnen Sportlers zu berücksichtigen.

Basisernährung

Die Empfehlungen aus der Ernährungspyramide richten sich an gesunde, aktive Erwachsene und gewährleisten eine ausreichende Zufuhr an Energie sowie lebensnotwendigen Nährstoffen.



Sportlerinnen und Sportler (ab 5 Stunden Sport pro Woche) weisen einen Mehrbedarf an Energie, Nährstoffen und Flüssigkeit auf. Schliesslich bietet das Befolgen der Lebensmittelpyramide eine Grundlage für eine längerfristige, gute sportliche Leistungsfähigkeit und fördert die Regeneration.

Vorher



Insbesondere im Ausdauersport geht es darum, zum Zeitpunkt der Belastung den höchstmöglichen Kohlenhydratgehalt im Muskel (Glykogen) zu haben.

Carboloading 1 – 2 Tage vorher

Carboloading ist das maximale Auffüllen der Kohlenhydratspeicher (Glykogenspeicher) für die Leistungsoptimierung.

- Insbesondere bei Belastungen von über 90 Minuten.
- Erhöhte Zufuhr von Kohlenhydraten (7 – 12 g faserarme Kohlenhydrate pro kg Körpermasse pro Tag).

Normale Ernährung vs. Carboloading



Vor dem Start

- Bei Ausdauer-Sportarten die letzte grössere Mahlzeit 3 – 4 Stunden vor der Belastung essen (möglichst kohlenhydratreich, faser- und fettarm).
- 1 – 2 Stunden vor dem Start nach Bedarf kleinen, kohlenhydratreichen Imbiss einnehmen.
- ½ Stunde vor der Belastung kohlenhydratreiches Getränk trinken.
- Wichtig ist vor allem, dass Speisen und Getränke gewählt werden, welche man kennt und gut verträgt.

Während



Flüssigkeit

- Es muss auf jeden Fall ausreichend getrunken werden.
- Der Richtwert liegt bei 0.4 – 0.8 Liter Flüssigkeit pro Stunde Belastung.

Rezeptvorschläge

1 Liter Wasser
30 g Sirup
30 – 40 g Maltodextrin
1 g Kochsalz

1 Liter Tee
30 g Zucker
30 – 40 g Maltodextrin
1 g Kochsalz
(ev. Zitronensaft)

Anforderungen Sportgetränk

- Zufuhr Wasser
- Zufuhr Kohlenhydrate
(helfen die Ermüdung hinauszuzögern)
- Zufuhr Natrium (Ausgleich von Schweissverlust)
- Gute Verträglichkeit

Nebst dem regelmässigen Trinken können bei längeren Belastungen auch leicht verdauliche Kohlenhydrate z.B. in Form von reifen Bananen oder Riegeln gegessen werden.



Regeneration

Nach der Belastung wird angestrebt, die erschöpften Energiereserven (v.a. Glykogen-Speicher) möglichst rasch wieder zu füllen und dem Körper wieder Flüssigkeit zuzuführen.

Glykogen-Resynthese

- Innerhalb der ersten 30 Minuten nach Belastungsende 1 g rasch verfügbare Kohlenhydrate pro kg Körpergewicht essen.
- Kohlenhydrataufnahme jede Stunde wiederholen bis eine Hauptmahlzeit folgt.
- Innerhalb von 24 Stunden nach der Belastung insgesamt 7-10 g Kohlenhydrate pro kg Körpergewicht aufnehmen.
- Rasch verfügbare Proteine integrieren.

Rehydratation

Nach der Belastung viel trinken (ev. Sportgetränke), um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen.

familia Champion®

Wer regelmässig Sport oder gar Spitzensport betreibt, aber auch wer aktiv und leistungsfähig sein möchte, achtet auf eine bedarfsorientierte und vollwertige Ernährung.

familia Champion® ist die **Vollwertnahrung** für alle, die natürlich mehr leisten möchten. Denn die einzigartige Energy Plus Formel von familia Champion® verhilft zu **Höchstleistungen**. Dank dem hohen Anteil an unterschiedlichen Kohlenhydraten, den Vitaminen und den Mineralstoffen werden die **Energiespeicher optimal gefüllt**. Die langsam verfügbaren Kohlenhydrate aus dem Getreide sorgen für eine **lang anhaltende Sättigung**, und dies ohne zu belasten. Gleichzeitig ermöglichen die schnell verfügbaren Kohlenhydrate in Form von Glucose eine **rasche Energiebereitstellung**. familia Champion® gewährleistet eine optimale Vorbereitung auf die Leistung sowie eine rasche Erholung und eine verkürzte Regenerationszeit. Natürlich mehr leisten – Tag für Tag.

Setzen Sie wie zahlreiche Schweizer Spitzensportler auf familia Champion® und seine Energy Plus Formel. Von bio-familia AG gemeinsam mit Sportlern und Ernährungswissenschaftlern für echte Champions entwickelt.

familia 
Champion

familia Champion®
für Sportler und andere Champions:
natürlich mehr leisten

Fragen zur Sporternährung?
fragen@bio-familia.com

bio-familia AG, 6072 Sachseln, www.bio-familia.com