

POCKET ERNÄHRUNGSGUIDE //



HOBBYSPORTLER:INNEN

3 - 4 Stunden vor dem Lauf:

Kohlenhydrate & Flüssigkeitsspeicher auffüllen

ESSEN

Beispiel für ein Mittagessen

- eine große Portion Reis mit Gemüse und Ei
- Pasta mit Tomaten- oder Bolognesesauce
- Reis mit einer mageren Hühnerbrust und leichter Natursauce

Beispiel für ein Frühstück

- Milchreis oder Porridge mit Früchten
- Brot mit magerem Käse und Schinken und ein Glas frisch gepresster Orangensaft

FLÜSSIGKEIT

ca. 350 bis 700 ml
Wasser oder ein isotonisches Sportgetränk über die Stunden vor dem Start

1 - 2 Stunden vor dem Lauf:

ein kohlenhydrat-haltiger Snack

- Bananenmilchshake
- eine Schüssel feine Haferflocken mit Halbfett-Milch oder pflanzlicher Alternative
- ein kleines Porridge
- Banane mit einem Glas Orangensaft

So viel Flüssigkeit, wie dir guttut, ohne deinen Magen zu überfüllen.
Ergänzend: baue etwa eine Stunde vor der Belastung eine Koffeinquelle in Form eines Energy Drinks wie Red Bull oder eines Gels ein.

Während des Laufs:

Kohlenhydrate und Flüssigkeit je nach Länge und Intensität deines Laufs zuführen

- reife Banane
- Energieriegel oder -gels
- Sportgetränk

So viel Flüssigkeit, wie dir guttut, ohne deinen Magen zu überfüllen. Als Richtwert nimmt man 400 - 800 ml pro Stunde an – je nach Verträglichkeit und Schweißverlust.

Unmittelbar nach dem Lauf

- Regenerationsshake: fettreduzierte Milch, Magertopfen, Banane, Beeren, Haferflocken und Honig.
- 500 ml Bananenmilch
- 200 g Fruchtjoghurt und Sportriegel

Sportgetränk oder Wasser

1 - 2 Stunden nach dem Lauf

- Hühnerfilet mit einer Kohlenhydratquelle deiner Wahl und einer Portion Gemüse für dein Immunsystem

Wasser
Generell gilt: Nimm in den Stunden nach dem Training 150 % der verlorenen Flüssigkeit zu dir.



POCKET ERNÄHRUNGSGUIDE //



AMBITIONIERTE WETTKAMPFSPORTLER:INNEN

Hinweis: Die Mengenangaben gelten als Richtlinie, Profisportler:innen sollten in der Regel eine Fachperson konsultieren, die die Ernährung individuell auf sie und ihr Training abstimmt.

	ESSEN	FLÜSSIGKEIT
36 - 48 Stunden vor dem Lauf: Carbohydrate Loading	8 - 12 g / kg Körpergewicht / TAG!!	Versuche deinen Körper schon vor dem Start des Laufes mit genügend Flüssigkeit zu versorgen und prähydriere über die Tage davor. Ein schneller Indikator ist deine Urinfarbe und das Volumen.
3 - 4 Stunden vor dem Lauf	1 - 3 g Kohlenhydrate / kg Körpergewicht, etwas Eiweiß, wenig Fett und keine Ballaststoffe	5 - 10 ml / kg Körpergewicht an Flüssigkeitszufuhr
Während des Laufs	Bei einer Dauer von mehr als 2,5 h: 60 g - 90 g Kohlenhydrate / Stunde 60 g sind z. B. 2 Gels, 2 Müsliriegel, 2 große Bananen oder in etwa einem Liter Sportgetränk mit einem Kohlenhydratgehalt von 6 - 8 %	Versuche nicht mehr als 2 % des Körpergewichts an Schweiß zu verlieren und deine Flüssigkeitszufuhr daran anzupassen. Versuche ca. alle 20 Minuten etwa 200 ml zu trinken, am besten als Sportgetränk.
bis zu 2 Stunden nach dem Lauf	1 - 1,5 g Kohlenhydrate mit hohem glykämischen Index / kg Körpergewicht und 0,3 g Eiweiß / kg Körpergewicht	150 % der verlorenen Flüssigkeit in Form von Wasser oder Sportgetränken (der Schweißtest gibt dir Auskunft über deine Schweißrate)

