



Ernährung im Laufsport



Empfehlungen zur Wettkampfernährung



- gewohnte Speisen
- keine Experimente
- eigene Vorbereitungen treffen:
 - Wettkampfstart?
 - Dauer der Anreise?
 - Getränke...
 - Snacks...

Phase I vor dem Wettkampf

Phase II während dem Wettkampf

Phase III
unmittelbar bis 30 min
nach dem WK

Phase IV
nach dem Wettkampf bis zum
nächsten Training

Quelle: L. Cordain

Nahrungszubereitung

- + reif / geschält
- + gekocht / gedünstet
- + mager
- + langsam essen

- unreif / ungeschält
- roh / frittiert
- fett
- schnelles essen

● Frühstücksbeispiele:

- „Ugali“ / Süßkartoffeln
- Brot mit Honig
- Eierspeise / gekochtes Ei
- Müsli
- Milchreis
- Porridge
- Banana
- Chai

Bitte nicht:

- Ham & Eggs (zu fett)
- frittierte Kartoffeln

● Mittagessen Beispiele:

- „Ugali“ / Süßkartoffeln
- Reis mit gekochtem Gemüse
- gekochter/gegrillter Fisch mit Kartoffeln/
Gemüse
- mageres Fleisch mit Nudeln und Gemüse
- Ei mit Reis und Gemüse

- Wasser
- Melasan

Verweildauer im Magen:

30'–1 Std

Wasser, Tee, Kaffee, Mineralwasser

1–2 Std

Reis, gekochter Fisch (Süßwasserfisch), weiches Ei, fettarme Suppe

2–3 Std

Obst (Banane, Beeren, Melone, Mango, Papaya), Eierspeis, Kartoffeln, gekochtes Gemüse, 3min Ei, Fisch (Meerwasserfisch), mageres Kalbfleisch, helles glutenfreies Brot

3–4 Std

Äpfel, Bratkartoffeln, Kohlrabi, Karotten, Spinat, hell gegrilltes Filet, Schinken, Huhn gekocht, dunkles glutenfreies Brot

4–5 Std

Gurkensalat, Hülsenfrüchte, gebratenes Fleisch

6–8 Std

Thunfisch in Öl, Kohl, fettiges Essen

Phase I vor dem Wettkampf

2 -3 Stunden vor dem Wettkampf:

Frühstück / Mittagessen + Flüssigkeit: Wasser/ Chai

60 - 90 Minuten vor dem Wettkampf:

**Kleiner, leichter Snack (Banane, Weißes Brot..) + Wasser
mit Melasan**

10 Minuten vor dem Start:

Kleine Schlucke Flüssigkeit mit Melasan

Quelle: L. Cordain

- 750ml – 1l Flüssigkeit/ Stunde
- Wasser (ohne Kohlensäure) +
Fruchtsaft (2:1 bis 5:1)
 - bei Hitze zusätzlich Messerspitze Salz
- Stilles Mineralwasser / Wasser + Melasan
Magnesium



= Reg1: bis 30 min nach der Belastung

- Phase, in der der Körper am aufnahmefähigsten ist
- Das Auffüllen der Speicher funktioniert 2 – 3x schneller, als ein paar Stunden später
- wichtige Zeit um das Immunsystem zu unterstützen
 - „open window“
- wichtiger Zeitpunkt, um Säure (Laktat) im Körper zu reduzieren
 - Aufnahme von Basischen Lebensmittel sinnvoll
 - Vermeidung von Sauren Lebensmittel
- Mit Flüssigkeit auffüllen: Melasan BCAAs



Empfohlene „basische Lebensmittel“: (Unterstützung des Säure-Basenhaushalts) :

Süßkartoffeln, Bananen, Apfel, Gemüse, Mais, Nüsse

BITTE KEINE „SAUREN Lebensmittel“ :

Softdrinks, Energydrinks, Süßigkeiten

- **Auffüllen der Kohlenhydratspeicher**
 - Mahlzeiten mit Kohlenhydraten/Eiweiß/Mineralstoffen
 - Reis mit Gemüse
 - Kartoffeln mit Fleisch/Fisch
 - Eier und Reis mit Fleisch oder Hülsenfrüchten
 - Ugali/Bohnen/Chapati/Mais und Spinat
- **Viel Wasser trinken**
 - Regenerationsgetränk: Melasan BCAAs
- **Bewusste Regeneration!!!**
 - richtiges Essen – viel trinken – mobilisieren :)