

# **Ernährung in der Wettkampfvorbereitung und am WK-Tag**

**Dr. Claudia Osterkamp-Baerens**  
**Olympiastützpunkt Bayern**



# Ohne Energie keine Leistung!



# „Snacks“ haben es in sich!

Curry-Wurst mit  
Curry-Ketchup,  
Pommes, 1 Dose Cola

**Gesamt: 910 kcal**

1 Big Mac- / Big King-  
Menü mit Cola

**Gesamt: 1000 kcal**

1 Tüte Gummibärchen  
**Gesamt: 680 kcal**

5 Prinzenrollen-Kekse  
**Gesamt: 595 kcal**

1 Pizza  
**Gesamt: 800 - 900 kcal**

2 Marmorkuchen  
**Gesamt: 530 kcal**

Zum Vergleich:  
Kartoffeln, Steak, Gemüse,  
Salat mit Mineralwasser

**Gesamt: 520 kcal**

# Sportgerechte Ernährung: eigentlich ganz einfach

## Grundnahrungsmittel,

wie

Brot, Getreideprodukte  
Nudeln, Reis, Kartoffeln,  
Fleisch, Fisch,  
Milch, Joghurt, Käse, Obst,  
Gemüse, Mineralwasser



## statt Fertigprodukte und Snacks,

wie

Kuchen, Stückchen, Pommes, Kroketten,  
Rösti, Gratins, Burger, Wurstwaren,  
Cremenachspeisen, Süßigkeiten, ...

# Die besten Durstlöcher

## Außerhalb des Trainings:

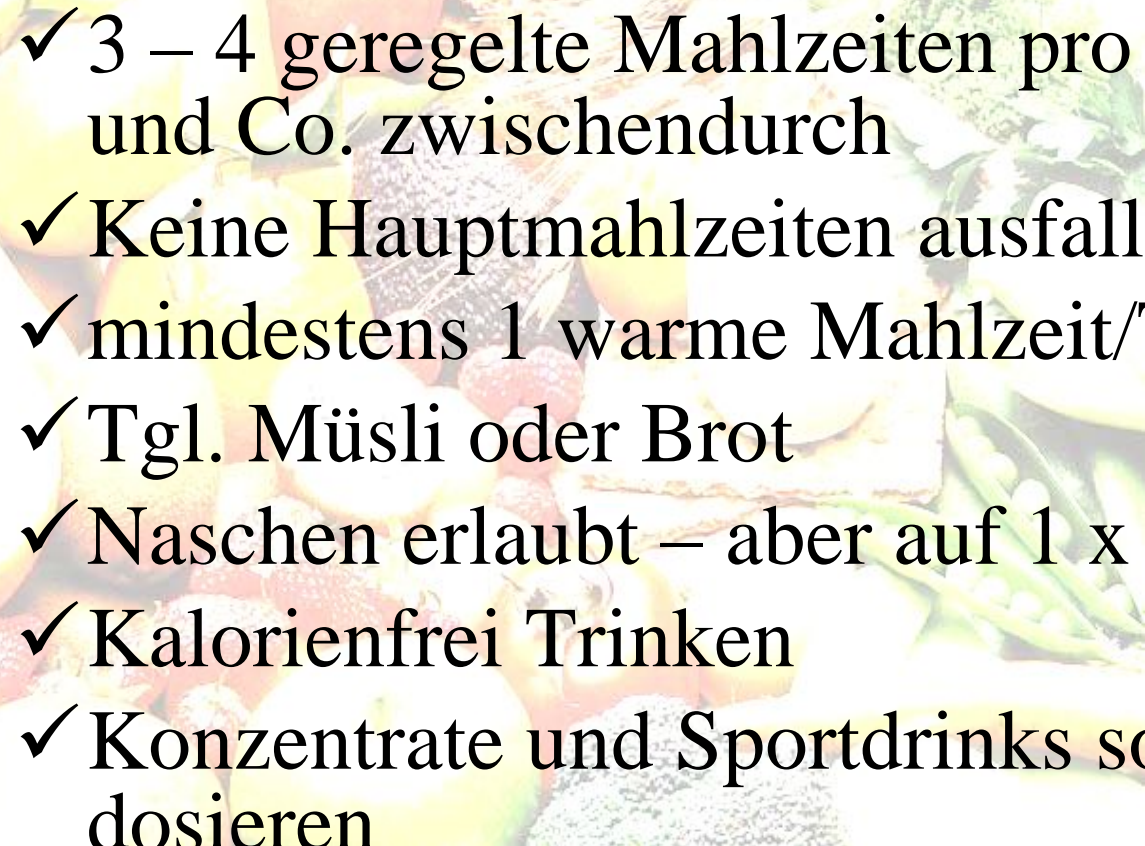
- **Mineralwasser**
- **Schwache Fruchtsaftschorlen (1 Teil Saft mit 2 – 3 Teilen Wasser)**
- **Früchte- und Rooibos-Tee (ungezuckert)**

# Mal konkret: Wie viel von was?

- 5 Scheiben Brot (am besten Vollkorn)
- Je 4 Scheiben (ca. 40 g) Käse und magere Wurst
- 2 Stiche Butter (ca. 10 g)
- 2 Becher Joghurt oder 2 Gläser Milch (ca. 300 g)
- 5 El Haferflocken oder Müsli (ca. 50 g)
- 2 Stück Obst (Sorten abwechseln)
- 2,5 Tassen (ca. 250 g) Nudeln oder Reis gekocht oder 2 – 3 Kartoffeln oder 1 große Portion Kartoffelbrei
- Jeden 2. Tag Fleisch/Fisch, davon  $\geq 1x$  pro Woche Fisch
- Je 1 Portion Gemüse gekocht und roh (Sorten abwechseln)
- 1 Portion Blattsalat
- Je 1 El Olivenöl + Rapsöl
- 2 Flaschen Mineralwasser
- ca. 400 ml Apfelsaft

2300 kcal / 56 % KH / 26 % Fett / 16 %  
Eiweiß / 2900 ml Wasser  
320 g KH / 90 g Eiweiß  
Bei 60 kg: 5,3 g/kg KG KH und  
1,5 g/kg KG Eiweiß  
Vitamine, Mineralien, ess. Fettsäuren  
abgedeckt

# Regeln für die Basisernährung

- 
- ✓ 3 – 4 geregelte Mahlzeiten pro Tag statt Snacks und Co. zwischendurch
  - ✓ Keine Hauptmahlzeiten ausfallen lassen
  - ✓ mindestens 1 warme Mahlzeit/Tag
  - ✓ Tgl. Müsli oder Brot
  - ✓ Naschen erlaubt – aber auf 1 x tgl. begrenzen
  - ✓ Kalorienfrei Trinken
  - ✓ Konzentrate und Sportdrinks sorgfältig dosieren

# Regeln für die Lebensmittelauswahl

- ✓ Grundnahrungsmittel statt Fertigprodukten, Fast Food und Snacks
- ✓ Fettarmes Fleisch statt Currywurst und Co.
- ✓ Nudeln, Reis und Kartoffeln statt Kroketten, Pommes und Rösti
- ✓ Zucker pur meiden (z.B. Limos, Cola ....)
- ✓ Täglich mindestens 2 unterschiedl. Obstsorten
- ✓ Täglich mindestens 2 unterschiedl. Gemüsesorten; tgl. rohes und gekochtes;
- ✓ Öle statt Margarine; Raps- und Olivenöl bevorzugen
- ✓ Mehr Vollkorn- als Weißbrot

# Wettkampfernährung

- **Tage vor dem Wettkampf:** Reserven auffüllen (Vitamine, Mineralien, Eiweiß, Wasser, Kohlenhydrate)
- **Am Wettkampftag:** Blutzuckerspiegel und Wasserhaushalt stabilisieren
- **Nach dem Wettkampf:** Reserven für den nächsten Wettkampf füllen

# Ernährung am Wettkampftag

Ziele:

- Stabilisierung des Blutzuckerspiegels
- Hungerast vermeiden
- Wasserbilanz im Gleichgewicht halten
- Wohlbefinden: Völlegefühl, Sodbrennen, Durchfall, etc. vermeiden
- Bei mehrtägigen Regatten: Substanzverlust vermeiden



# Lebensmittelauswahl

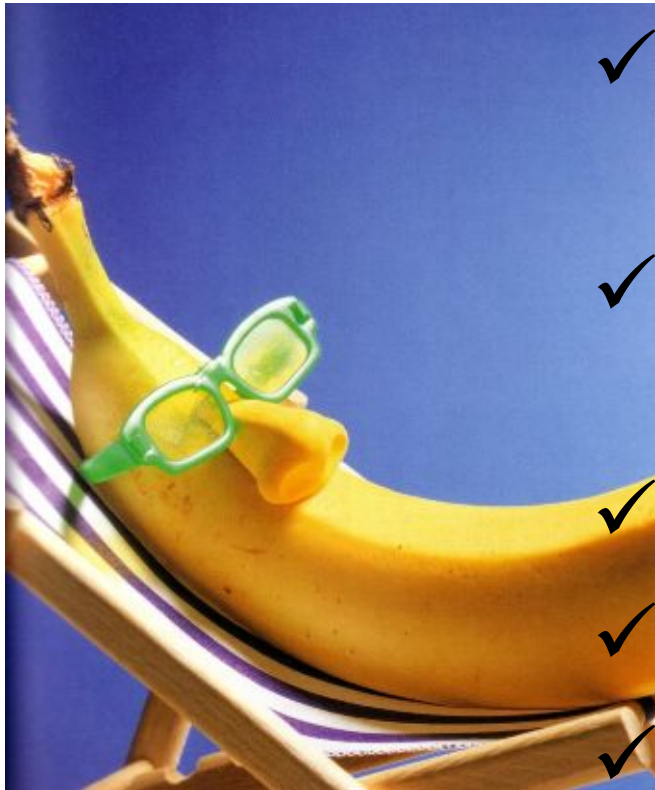
## bessere Verträglichkeit und Verdaulichkeit:

- Warme Speisen und Getränke
- Klein geschnitten / geraspelt, v.a. bei Obst
- Kleine Mengen und dafür öfter essen
- Wenig Ballaststoffe und Fett
- Säurearm (Vorsicht bei Zitrusfrüchten, Sauermilchprodukten)

**Gut tut, was gut bekommt!**

# Frühstück

**Vorsicht bei** ✓ Obst und Säften, v.a.  
Zitrusfrüchten



✓ Sauermilchprodukten, wie  
Joghurt

✓ Croissants, Eier, fetter Wurst,  
fettem Käse u.ä.

✓ Leinsamen, Kleie u.ä.

✓ Rohkost und Salate

✓ Mineral-, Eiweiß- u.

**Molke**drinks

# Frühstück

1 Brötchen mit Wurst/Käse

+ 3 EL Müsli mit Milch + 1 Banane

+ 2 - 3 Tassen Tee + 500 ml Wasser (evtl.+Kochsalz)

(~ 500 kcal, 80 g KH, 800 ml Wasser )

Magenfreundliche Varianten:

- Porridge mit geraspelttem Obst oder Kompott
- Pudding oder (Milch-) Reis (-brei)

# Verpflegung auf dem Boot

Leistungsrelevante Nährstoffe: KH und Wasser

Zielwerte bis Ende Regatta: > 250 g KH + ~ 2 l Wasser

Vom Frühstück: KH: 80 – 100 g / Wasser: ~ 800 ml

## → Bootverpflegung:

> 150 g KH und ~ 1200 ml Flüssigkeit

z.B. 2 Semmeln (50 g) + 1 Milchreis (45 g) + 5-min-Terrine (26 g) + 1 Banane (30 g) + 1,2 l Mineralwasser

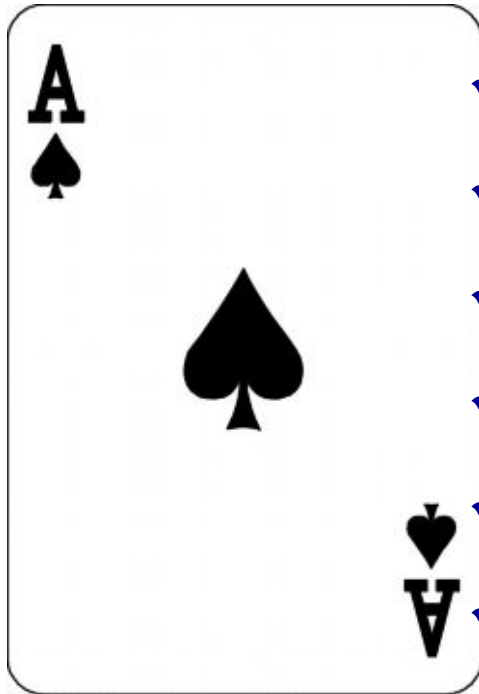
# Ernährungsplanung

Frühstück bis Wk-Ende:	Zielwerte		Energie in kcal	KH > 250 g	Wasser > 2000 ml
	Istwert/Plan		1470	271	2190
<b>Frühstück</b>			<b>277</b>	<b>51,4</b>	<b>845</b>
Haferflocken, trocken	4Esslöffel	40	148	25,3	4
Naturjoghurt 1,5 % Fett	0,5kl. Becher 150g	75	34,6	3,08	67,1
Tee	2Tassen	300	1,33	0,003	299
Nutraxx	1Trinkflasche	500	93,4	23	475
<b>Vor dem Raussegeln</b>		<b>140</b>	<b>133</b>	<b>29,9</b>	<b>103</b>
Banane	1Stück	140	133	29,9	103
<b>auf dem Boot</b>			<b>1060</b>	<b>189</b>	<b>1240</b>
Corny Schokobanane	1Stück	25	101	16	0
Banane	1Stück	140	133	29,9	103
Nutraxx	1Trinkflasche	500	93,4	23	475
Apfel Fruchtsaft	0,5Trinkflasche	250	124	26,5	219
Mineralwasser	0,5Trinkflasche	252		0	251
Brötchen	2Stück	100	251	51	34,6
Schnittkäse oder magere Wurst	1Portion	30	99,4	0	13,4
Milchreis (z.B. von Müller) oder Pudding	1Portion	200	257	42,7	141

EPL / März 2004

# Verpflegungsmöglichkeiten für's Boot

- ✓ Bananen
- ✓ Müsliriegel
- ✓ Belegte Semmeln od. Brote
- ✓ Baby-Obst-Getreide-Breie
- ✓ Milchreis (z.B. Müller)
- ✓ 5-Minuten-Terrinen
- ✓ Smoothies
- ✓ Fruchtmus



# Im Vergleich:

Pro Portion	Energie in kcal	KH in g
1 Banane (140 g)	126	28
1 isostar acti food Gel (90 g)	176	42
1 power gel v. PowerBar (41 g)	111	27
1 PowerBar Perform. (35 g/500 ml)	130	32
1 PowerBar Riegel (65 g)	222	42

# **„Board-Getränke“**

## **✓ Mineralwasser**

**→ keine natriumarmen Wässer (Na > 20 mg/l)**

**→ bei hohen Schweißverlusten  
natriumhaltige Wässer (Na > 200 mg/l)**

## **✓ Fruchtsaftschorlen**

## **✓ Sportgetränke (Rehydratation)**

## **✓ Bei kühlen Temperaturen: Tee, evtl. auch Cola oder Limo**

**Eher ungünstig: Mineralgetränke,  
Eiweißshakes, Molkedrinks,**

# Ernährungsplanung – Teil 2

Nach dem Wettkampf	Zielwert	Energie in kcal	KH > 100 g	Ew > 35	Wasser > 1500	
	Istwert/Plan	896	117	44	2050	
<b>Sofort nach dem Anlegen:</b>		<b>975</b>	<b>276</b>	<b>49</b>	<b>9</b>	<b>906</b>
Mineralwasser	1 Flaschen	700		0	0	698
Fruchtsaft	1 Gläser	200	106	24	0,6	173
Brötchen	1 Stück	50	126	26	3,9	17
Geflügelwurst (z.B. Putenbrust)	1 Scheiben	25	44,4	0	4,8	17
<b>Abendessen:</b>		<b>1290</b>	<b>619</b>	<b>67</b>	<b>34,9</b>	<b>1140</b>
Fleisch oder Fisch	1 Portion	125	235	8	24	79
Reis, gekocht*	2 Tassen	200	223	49	4,9	144
Gemüse, gedünstet	1 Portion	200	67,4	9,5	5,4	175
Blattsalat oder Rohkostsalat	1 Portion	50	6,28	0,5	0,7	47
Pflanzenöl + Essig	1 Esslöffel	10	88,2	0	0	0
Mineralwasser	1 Flasche	700		0	0	698

\*oder gleiche Menge Nudeln, gekocht oder 2 - 3 Kartoffeln;

EPL / März  
2004

**Tagessatz: 2370 kcal, 390 g KH / 80 g Eiweiß / 50 g Fett**

## 30 – 60 g KH sind enthalten in:

<b>30 g KH</b>	<b>60 g KH</b>
500 ml Aktiv 3 isoton / Powerbar Perf. / Gatorade / ...	500 ml Aktiv 3 isoton / Powerbar Perfor / ... + 2 Bananen (70 g)
2 kleine Bananen oder 2 Müsliriegel	500 ml Aktiv 3 isoton / ... + 1 KH-Riegel
300 ml Apfelsaft (+ 200 ml Mineralwasser)	600 ml Apfelsaft (+ 400 ml Mineralwasser)

# Situationsanalyse

- **Gewichtskontrolle vor und nach dem Lehrgang / Blocktraining / Regatta**
  - Bei starken Gewichtsveränderungen reagieren
- **Bei Gewichtsverlusten:** zusätzliche Mahlzeiten einplanen (z.B. Abendessen + Spätmahlzeit)
- **Bei Gewichtszunahme:** weniger Riegel und Sportgetränke

# **Abendessen bei hohen Belastungen...**

**... ist eine wichtige Mahlzeit:**

- ✓ Beilagen, Gemüse + Fleisch/Fisch,**
- ✓ + Salat mit Essig-Öl-Dressing**
- ✓ + Nachspeise mit Milchprodukten**
- ✓ + viel trinken (kein Alkohol)**
- ✓ Evtl. Spätmahlzeit**

# Wenn's am nächsten Tag weitergeht ...

- Nach dem individuellen WK-ende sofort KH nachladen (z.B. über KH-Getränke, Riegel, belegte Brote)
- Abendessen möglichst frühzeitig
- Evtl. zusätzliche Mahlzeiten einplanen (z.B. Abendessen + Spätmahlzeit)

# An Pausentagen

- konsequent mindestens 4 geregelte Mahlzeiten einhalten
- Mindestens 1 x warm
- mit Fleisch/Fisch und Milchprodukten
- viel Gemüse und Obst
- viel Trinken