

Vor dem Sport

Ernährung vor dem Sport:

Oft stellt sich die Frage, wie man sich vor einem Training optimal ernährt. Aus diesem Grund empfiehlt es sich, einige wesentliche Aspekte zu beachten.

Vor dem Training sollte man kein Essen zu sich nehmen, das im Magen lange verweilt. (kein fettiges Essen wie z.B. Fleisch...) Es wirkt sich negativ auf das Training aus, wenn der Körper zu viel Energie für die Verdauung verbrauchen muss. Am Besten ist kohlenhydratreiches Essen, das ca. 2 - 4 Stunden vor dem Sport eingenommen werden sollte. Vor und nach dem Training sollte min. ein Glas Wasser getrunken werden. Beim Training min. alle 20 Minuten die gleiche Menge.

Magenverweildauer von Lebensmitteln --> Tabelle

Vor dem Sport sollten langkettige Kohlenhydrate wie Nudeln, Reis, Getreideflocken, Brot und Kartoffeln als langfristige Energiespender zu sich genommen werden. Kurzkettige Kohlenhydrate wie Bananen, Schokolade oder Cola sollten erst gegen Ende eines Trainings oder Wettkampfes eingenommen werden. Der Zucker schießt zwar schnell ins Blut und es erfolgt ein Leistungsschub, doch kurz darauf korrigiert das Insulin den hochgeschneitten Blutzucker wieder nach unten, sogar noch unter das Anfangsniveau.

Die tägliche Ernährung bei einem Ausdauersportler sollte in 60% Kohlenhydraten, 15% Fett und 25% Eiweiß unterteilt werden. Bei einem Fitness oder Kraftsportler steigt der Eiweißbedarf auf ca. das Doppelte.