



INHALT

Inhalt	Seite	1
Nahrungsausgleich	Seite	2
Die verschiedenen Nahrungsmittelgruppen	Seite	3
Empfehlungen zum Ernährungsrythmus	Seite	4
Nahrungsmitteltabelle: ausgeglichene Mahlzeit	Seite	5
Allgemeine Ratschläge	Seite	6
Ernährung 3 Tage vor dem Wettlauf	Seite	6
Mahlzeit am Vorabend	Seite	7
Letzte Mahlzeit vor dem Wettkampf	Seite	9
Ernährung während des Wettlaufs	Seite	11
Ernährung nach dem Wettlauf	Seite	12
Zum Schluss	Seite	12

Nahrungsausgleich

Das Gleichgewicht unserer Gesundheit wird in erster Linie durch die Art, wie wir uns ernähren, bestimmt: Dies gilt vor allem für Sie Leistungssportlerin bzw. Leistungssportler.

Die Ernährung eines Sportlers oder eines Nichtsportlers ist grundsätzlich die gleiche. Sie muss gut ausgewogen, vielseitig bzw. abwechslungsreich und über den ganzen Tag regelmässig verteilt sein. Nur der kalorienhaltige Beitrag muss erhöht werden.

Aber was ist eine ausgewogene Ernährung ?

Die Nahrungsmittel werden in Gruppen eingeteilt. In jeder Gruppe sind sich die Nahrungsmittel in der Zusammenstellung gleichbedeutend oder dessen sehr nahe und aus diesem Grunde miteinander vertauschbar. Jede Gruppe ist symbolisiert durch eine bestimmte Form. Auf der folgenden Tabelle werden Sie auf diese verschiedenen Nahrungsgruppen aufmerksam gemacht.

Ein Nahrungsmittel aus jeder Gruppe und zu jeder Mahlzeit gewährleistet Ihnen eine ausgewogene Ernährung. Achten Sie also auf die Zusammenstellung Ihres Speisezettels ! Wenn Ihr Appetit nicht gross genug ist, um ein Nahrungsmittel aus jeder Nahrungsgruppe zu jeder Mahlzeit einzunehmen, ist es Ihnen stets möglich, das fehlende Nahrungsmittel einer Gruppe an einem anderen Tageszeitpunkt zu geniessen.

Die verschiedenen Nahrungsmittelgruppen	Die lebenswichtigsten Bestandteile jeder Gruppe
Gruppe ● Milch, Joghurt Käse Milchprodukte (Pudding ...)	- Proteine (= sorgen für Wachstum und Unterhalt des Körpers) - Calcium (Solidität der Knochen)
Gruppe ■ Alle Fleischsorten, Geschlachtetes (Leber ...), Fische, Eier, magere Wurstsorten (Bündnerfleisch, magerer Schinken, geräuchertes Rindfleisch ...)	- Proteine - Eisen
Gruppe ▲ Gemüse Früchte, Fruchtsäfte, Gemüsesäfte	- Vitamine - Mineralien (Kalium, Magnesium ...) - Ballaststoffe
Gruppe ◆ Brot, Kartoffeln Getreide (Nudeln, Reis, Hirse, Mais, Haferflocken ...) Trockenes Gemüse (Linsen ...)	- Kohlenhydrate (= Energie) - Vitamine } vor allem im - Mineralien } Vollkorn - Ballaststoffe }
Gruppe ▽ Reines Fett: Öl, Butter, Margarine, Rahm Verborgenes Fett: Wurst, Fleisch, Patisserie, Chips, Käse, Nüsse, Mandeln ...	- Energie - Vitamine (im Öl, Butter, Margarine)
Gruppe ■■ Zucker, Marmelade, Honig, Eiskreme und Halbgefrorenes, Schokolade, Patisserie ... Gezuckerte Getränke (Coca-Cola ...), gezuckerte Fruchtsäfte	Diese Gruppe wird zum Schluss angeführt, da sie keine lebenswichtigen Bestandteile für den Organismus umfasst. Die entsprechenden Speiseartikel sind fett- und zuckerhaltig.
Getränke Wasser ist das einzige unentbehrliche Getränk !	

Empfehlungen zum Ernährungsrythmus	Aktuelle Tendenzen, welche beim Ernähren Gleichgewichtsstörungen hervorrufen
Wenigstens 2 bis 3 Portionen pro Tag Eine Portion: 2 dl Milch oder 180 g Joghurt Natur oder 30 g Käse	In zu grosser Menge eingenommener Käse bewirkt eine übermässige Aufnahme von tierischem Fett.
- Eine Portion von 100-120 g mittags oder abends, + andere Portion - Ein Nahrungsmittel dieser Gruppe kann durch eines der ● Gruppe ersetzt werden.	Der Fleischkonsum ist heutzutage übermässig. Bevorzugen Sie Fisch, Eier und besonders die Nahrungsmittel der ● Gruppe !
- Wenigstens 3 Früchte pro Tag - Wenigstens eine Portion Gemüse (roh oder gekocht) pro Mahlzeit	} Diese Nahrungsmittel kommen in der } täglichen Ernährung oft zu kurz. Die } Produkte der ◆ Nahrungsmittelgruppe } sind jedoch für eine sportliche } Betätigung unerlässlich, denn } sie bilden wichtige Energiereserven } (= Kohlenhydrate)
- Wenigstens zu den drei Hauptmahlzeiten - Eventuell als Zwischenverpflegung	
- Kämpfen Sie gegen einen allzu ausgiebigen Fettkonsum ! - Unser Bedürfnis danach übersteigt unsere üblichen Konsumgewohnheiten. - Pro Mahlzeit 1 bis 2 Löffel Raps- oder Olivenöl.	
In kleinen Mengen einnehmen: zum Dessert, als Zwischenverpflegung, vor, während und nach der Anstrengung. Hüten Sie sich vor gezuckerten Getränken: 1 Liter Coca-Cola enthält 20 Stück Zucker!	Diese von allen geschätzten Nahrungsmittel werden in zu grossen Mengen konsumiert. Sie stillen momentan den Hunger, beeinträchtigen aber den Appetit für andere Lebensmittel (der Gruppen ▲ und ◆).
Trinken Sie wenigstens 1,5 - 2 Liter pro Tag ! Erhöhen Sie in der Trainingsphase schrittweise diese Menge.	Schätzen Sie das Wasser nicht gering ! Trinken Sie davon, bevor Sie Durst haben !

Nahrungsmitteltabelle: ausgeglichene Mahlzeit

Frühstück (Menüvorschlag)	Mittag (Menüvorschlag)	Zwischenverpflegung (Menüvorschlag)	Abend (Menüvorschlag)
● Milch	■ Fleisch	◆ Brot	■ oder ● Eier oder Käse
▲ ungezuckerter Fruchtsaft *	▲ Gemüse	● Käse	▲ Salat
◆ Getreide (z. B. Haferflocken)	◆ Kartoffeln	▲ Früchte	◆ Getreide (Nudeln oder Reis ...)
▲ Fett ist in der Milch enthalten	▲ rohe Früchte *	▲ Fett ist im Käse enthalten	▲ gekochte Früchte
	● Milchprodukt * (z. B. Pudding)		▲ Fett ist in den Eiern oder im Käse enthalten + Fett als Würzezutat
	▲ Fett ist im Fleisch enthalten + Fett für die Zubereitung der Nahrungsmittel		
* kann auch als Zwischenverpflegung im Laufe des Vormittags eingenommen werden	* können auch ausserhalb des Mittagessens als Zwischenverpflegung eingenommen werden		

Allgemeine Ratschläge

- Den Tag mit einem ausgiebigen Frühstück beginnen: Nach einem gesunden Schlaf benötigt unser Körper Treibstoffe als solide Grundlage für den ganzen Tag ...
- Die Nahrungsmittel in 3 bis 4 Mahlzeiten pro Tag aufteilen.
- Das Essen in einer entspannten Atmosphäre geniessen: eine gute Verdauung hängt davon ab.
- Variiert essen, um sich genügend mit Mineralien und Vitaminen zu versorgen.
- Während des Tages reichlich Flüssigkeit zu sich nehmen, vor allem ausserhalb der Mahlzeiten.
- Masshalten beim Fettkonsum (Gebratenes möglichst meiden !)

Ernährung 3 Tage vor dem Wettkampf

- ... Wählen Sie für diese Tage eine reichhaltigere Ernährung an Kohlenhydraten als üblich (dazu mehrheitlich Nahrungsmittel aus der ◆ Gruppe), mit dem Ziel, eine Aufbesserung der glykogenen Vorräte der Muskulatur zu erwirken. Ihr Organismus kann somit am Wettkampftag einer längeren Anstrengung standhalten.
- Geben Sie sich an diesen Tagen mit einem leichten Training zufrieden !

Mahlzeit am Vorabend

Sie muss leicht verdaulich, aber reich an Kohlenhydraten sein. Vergessen Sie nicht zu trinken (ausserhalb der Mahlzeiten) !

Welche Nahrungsmittel und welche Grundzubereitungsart sind zu wählen ?

- Mageres Fleisch: gebraten, grilliert, gesotten.
- Trockenfleisch, Schinken ohne Fett, Rind oder geräuchertes Truthahn.
- Frischer oder tiefgekühlter Fisch: im Ofen gebraten, gekocht, grilliert, oder in Aluminiumfolie eingewickelt.
- Gekochte Eier mit wenig oder ohne Fett.

Die Nahrungsmittel der ■ Gruppe sind nicht erforderlich. Diese sind im konkreten Fall nicht oder nur in kleinen Mengen zu konsumieren.

- Käse (zu vermeiden ist Schimmelkäse vom Typ Gorgonzola), Milchspeisen (Auflauf, Pudding ...), Joghurt, Milch.
- Nudeln, Reis, Polenta im Wasser gekocht oder in Bouillonform.
- Kartoffeln, gekocht im Wasser, in Bouillonform, im Dampfkochtopf, im Ofen, mit Milch versetzt.
- Frisches Gemüse, in Konserven, tiefgekühlt oder roh zubereitet (zu vermeiden sind aufblähende Arten von Gemüse: Bohnen, Auberginen, Kohl, Schwarzwurzeln, Peperoni, Pilze ... sowie Trockengemüse).
- Fettstoffe (Öl, Butter, Margarine) sind roh zu konsumieren (zum Würzen von Getreide und Gemüse im Dampfkochtopf ...).

- Frische (reife) Früchte, in Konserven oder gefroren.
- Biskuits.
- Würze: entfettete Fleischsaucen, Saucen mit wenig Fett versetzt, Tomatensaucen (zu vermeiden ist das Würzen mit Knoblauch und Zwiebeln).

Zusammenstellung eines Speisezettels für den Vorabend des Wettlaufs

- ▲ und/oder ◆ Gemüsesuppe und/oder Getreide
- oder ● 100 g Fleisch oder Fisch bzw. 2 Eier oder Käse (empfehlenswerter)
- ◆ Nudeln oder Reis bzw. Kartoffeln und Brot
- ▲ Salat oder gekochte Gemüse
- ▲ Rohe oder gekochte Früchte
- ▶ Fette, vorkommend in der ■ und ● Nahrungsmittelgruppen, dazu Fette zum Würzen

WASSER

Letzte Mahlzeit vor dem Wettkampf

Die Zusammenstellung dieser Mahlzeit hängt von der Startzeit ab. Das Essen sollte mindestens 3 Stunden vor dem Start eingenommen werden. Empfehlenswert sind leicht verdauliche, kohlenhydraten-reichhaltige Speisen.

Praktische Hinweise für die Wettkämpferinnen und Wettkämpfer der Strecke Zermatt – Verbier:

- **Startzeiten: 2200, 2300**

Die letzte Mahlzeit ist das Abendessen. In der Wartezeit bis zum Start sollten Sie regelmässig Wasser trinken, d. h. mindestens einmal pro Stunde:

- Mineralwasser oder
- ein leicht gezuckertes Getränk (empfehlenswert für ängstliche Personen), in welches der Zuckergehalt 25 g pro Liter nicht überschreiten sollte.

Zum Beispiel:

- 1 Liter Tee mit 5 Würfeln Zucker;
- 2,5 dl ungezuckerter Fruchtsaft (also ohne Zuckerzusatz) in 7,5 dl Wasser aufgehen lassen;
- die im Handel angebotene Kohlenhydrate-Pulver kann folgendermassen versetzt werden:
 - in 1 Liter Wasser: 25 g Isostar, Perform (Wander);
 - in 1 Liter Wasser: 2 kleine Löffel (28 g) Isodrink (Migros).

- **Startzeiten : 2400, 0100, 0200, 0230**

Zwischen dem Abendessen und dem Aufbruch zum Start ist ein kurzer Imbiss empfehlenswert:

- Sandwich (Brot mit kleiner Portion Käse);
- trockene Früchte;
- Getreidestengel;
- kraftspendende Biskuits;
- ungezuckerter Fruchtsaft.

Wichtig : Trinken Sie mindestens einmal pro Stunde !

Praktische Hinweise für die Wettkämpferinnen bzw. Wettkämpfer der Strecke Arolla – Verbier:

- **Startzeiten : 0400, 0430, 0500, 0530, 0600, 0630**

Das reichhaltige Frühstück sollte so früh wie möglich vor dem Start eingenommen werden. Die Frist von 3 Stunden zwischen der Mahlzeit und dem Start ist in diesem Fall etwas schwierig einzuhalten.

Räumen Sie sich darum genügend Zeit zum Essen ein !

Ernährung während des Wettlaufs

Essen und trinken Sie während des Wettlauf regelmässig (jeweils etwa im 20-minütigen Rhythmus) ! Es geht darum, sich entsprechend Zeit einzuräumen mit dem Ziel, letztlich Zeit zu gewinnen.

- Müdigkeit und Schwäche sind Zeichen eines Wassermangels, der Ihre Leistung zu beeinträchtigen vermag.
- Führen Sie leicht gezuckertes Getränk (25-60 g Zucker pro Liter Wasser) mit. In den vorhergehenden Seiten können Sie nachlesen, um welche Getränke es sich handelt.
- Zu stark gezuckerte Getränke (etwa 80 g Zucker pro Liter Wasser) sind reichhaltig an stockenden Salzen und könnten sich in Ihrem Magen als beschwerlich oder lästig auswirken.

Erforderlich ist zudem ein regelmässiger Beitrag zur Energiekraft durch Kohlenhydrate, in Form von:

- Getreidestengel;
- trockenen Früchten;
- Gebäck, Kraftbiskuits;
- gezuckerten Getränken.

Im Handel gibt es eine grosse Auswahl solcher Produkte, die sich für die Wettläuferinnen und Wettläufer eignen.

Zum Beispiel:

- Sportive Perform (Wander);
- Nergi Sport (Diätetik und Gesundheit);
- Fit, Sport Vit (Migros), usw ...

Ernährung nach dem Wettlauf

Die während des Wettlaufs angehäuften Giftstoffe müssen beseitigt bzw. der physisch bedingte Substanzverlust muss ausgeglichen werden, mit dem Ziel, das Energiekapital wieder herzurichten.

Am Ziel gilt es, ausgiebig bzw. häufig in kleinen Mengen zu trinken.

Während 24 bis 36 Stunden ist die Einnahme leichter und fettarmer Mahlzeiten empfehlenswert. Meiden Sie dabei die Nahrungsmittel aus der ■ Gruppe !

In den darauf folgenden Tagen sind die üblichen Mahlzeiten wieder einzunehmen. Das heisst: eine ausgewogene bzw. abwechslungsreiche und appetitliche Ernährung.

Zum Schluss

Es liegt nun an jedem Einzelnen, aus dieser Anleitung für seine eigene Ernährung, je nach Geschmack und persönlicher Erfahrung, Nutzen zu ziehen.

Regelmässiges Training, verbunden mit einer gesunden Ernährung, wird Ihnen erlauben, sich an diesem Wettkampf erfolgreich zu beteiligen.

Verzichten Sie darauf, Ihre kulinarischen Gewohnheiten während des Wettlaufes zu ändern !

Trinken Sie mässig aber regelmässig, auch über Ihren Durst hinaus !

Viel Erfolg !