



# GESUNDE ERNÄHRUNG

## GESUNDE ERNÄHRUNG → WOZU ????

- Optimale Leistungsfähigkeit im Training und Alltag
- Steigerung der Trainings und Wettkampfleistung
- Optimale Regeneration nach Training und Wettkampf
- Vorbeugen vor Verletzungen, Krämpfen und Übertraining

# OPTIMALE ENERGIE AM WETTKAMPFTAG

- Der **Vortag** ist entscheidend für aufgefüllte Speicher!

Am Vortag:

- Viel mineralhaltiges Wasser trinken, z.b Gerolsteiner, Staatl. Fachinger, Elisabethenquelle
- KH über den Tag verteilt essen, zb Nudeln, Brot, Obst, Gemüse
- ausschlafen
- Kein Alkohol
- Keine schwer verdaulichen Mahlzeiten, zb große Fleischmengen, viel Gemüse

## BEISPIEL: ERNÄHRUNG AN TRAININGSFREIEN TAGEN

- Frühstück: 2 Stck Obst, 100g Haferflocken pur, Milch oder Milchersatz, Rosinen, Nüsse, Kerne
- Zwischenmahlzeit: Obst, Rohkost, Nüsse
- Mittagessen: Salat, Fisch/Fleisch+Gemüse+Kartoffeln, Naturjoghurt mit Obst
- Zwischenmahlzeit: Obst, Rohkost, Nüsse
- Abendessen: Omelett + Vollkornbrot mit Frischkäse und Tomaten

## BEISPIEL: ERNÄHRUNG AN TRAININGSTAGEN

- Frühstück: 2 Stck Obst, 100g Haferflocken Feinblatt, Milch oder Milchersatz, Rosinen, Nüsse, Kerne
- Zwischenmahlzeit: Obst, Rohkost, Nüsse
- Mittagessen: Salat, Fisch/Fleisch+Gemüse+Kartoffeln, Naturjoghurt mit Obst
- Zwischenmahlzeit **vor dem Training** : schnelle Kohlenhydrate (Banane und Apfelsaftschorle, Brot mit Marmelade, Müsliriegel, Sportgetränk)
- **Direkt nach dem Training** einen regenerativen Shake mit Eiweiß und Kohlenhydraten
- Abendessen: Omelett + Vollkornbrot mit Frischkäse und Tomaten

## BEISPIEL:

### ESSEN AM SPIELTAG – SPIEL AM VORMITTAG

- Morgens 400 ml mineralhaltiges Wasser trinken
- Frühstücksvorschläge:
  - Toast mit Honig oder Marmelade
  - warmer Gries Brei mit Banane und Rosinen
  - Lösliche Haferflocken mit Banane und Milch als Shake
  - Keine Wurst, Käse, Butter, Eier
- Direkt vorm Spiel : 200-300 ml isotonisches Sportgetränk

## BEISPIEL:

### ESSEN AM SPIELTAG – SPIEL AM NACHMITTAG

- Morgens 400 ml mineralhaltiges Wasser trinken
- Frühstück: mit Obst, Haferflocken, Rosinen, Joghurt
- Mittagessen leicht: zb Weiße Nudeln mit Tomatensoße ( Kein Fleisch, wenig fett, kein Gemüse, kein Salat)
- Gerne noch einen guten Müsliriegel oder Banane auf dem Weg
  
- Direkt vorm Spiel : 200-300 ml isotonisches Sportgetränk

# HALBZEITPAUSE

- Halbzeitpause = Kohlenhydrataufnahme !!! Isotonisches Sportgetränk, Sportgel, evtl Banane
- Flüssigkeit: isotonische Sportgetränke !! Apfelsaftschorle ist besser als Wasser, aber reicht nicht!! Besonders wichtig bei Hitze auf den Salzgehalt achten (400 mg pro Liter Flüssigkeit)
- Gute Snacks: Salzbrezeln, Bananen, Brötchen mit Honig oder Marmelade, Butterkekse, weisse Nudeln mit Ketchup, Rosinen
- Ungeeignete Nahrungsmittel: Kuchen, Schokolade, Würstchen, Brötchen mit Wurst und Käse, Obst, Salat, Pommes, Vollkornbrot, Vollkornkekse, Nüsse

In diese Spiel, es waren zwei, drei diese  
Spieler waren schwach wie eine  
Flasche Leer !!



GIOVANNI  
TRAPATTONI

## FAZIT:

Das was wir essen, beeinflusst unsere Leistungsfähigkeit und damit wie gut ein Spieler spielt oder trainiert.

Aber: Talent, Training, Motivation, Taktik. Die optimale Ernährung kann diese Faktoren nicht ersetzen!

Eine gute Ernährung wird aus einem schlechten Spieler keinen Topspieler machen, aber der Topspieler wird aufgrund einer schlechten Ernährung nicht in der Lage sein, sein Leistungspotenzial abzurufen.

Fifa Konferenz „ Nutrition and Football“ 2005