

## Ernährungsservice des Olympiastützpunkts Rhein- Ruhr

Ernährungsvortrag: „Trainings- und Wettkampfernährung im Ruder-Sport“

Infozettel zur Wettkampfernährung

### Wettkampfvorbereitung und Wettkampfernährung

#### 1. Vorwettkampfphase:

- 🕒 **3- 4 Tage vor dem Wettkampf ein hartes Training absolvieren**  
→ um die Glycogenspeicher zu entleeren
- 🕒 **danach nur noch leichte Trainingseinheiten**
- 🕒 **Kohlenhydratreiche, fettarme Kost**
- 🕒 **Komplexe Kohlenhydrate wählen**  
(z.B. Vollkornprodukte, Kartoffeln, Müsli, Reis)  
→ um die Glycogenspeicher maximal aufzufüllen und am Wettkampftag die nötige Energie zur Verfügung zu haben
- 🕒 **zusätzlich auf kaliumreiche Lebensmittel achten**  
(z.B. Rosinen, Trockenfrüchte, Banane, Aprikose, Kartoffeln, Milchprodukte, Apfelschorle, Traubenschorle)  
→ der Körper benötigt Kalium für den Aufbau der Kohlenhydratspeicher (Glycogen)

#### 2. Wettkampftag:

- 🕒 **nichts Neues ausprobieren** (Neues immer erst im Training testen!)
- 🕒 **Verpflegung vorher planen** (wie viel Zeit ist vor dem ersten Start? Wie viel Zeit liegt zwischen den Starts und was kann als Verpflegung gewählt werden?)
- 🕒 **Nicht nüchtern starten**  
→ Gefahr eines Hungerastes (Unterzuckerung, Schwächegefühl)
- 🕒 **Die letzte große Mahlzeit 2½-3 Stunden vor dem Start**  
→ damit der Körper genug Zeit zur Verdauung hat  
→ stärkehaltige, fettarme Lebensmittel wählen,  
→ aus dem kalten Bereich, wenn die letzte größere Mahlzeit das Frühstück darstellt, z.B. Müsli mit Obst und Milch/Joghurt oder Vollkornbrötchen mit Marmelade/Käse/gekochtem Schinken  
→ als warme Mahlzeit, wenn der Wettkampf erst nachmittags startet, z.B. Kartoffelpüree mit Spinat, Nudeln mit Tomatensoße, ein leichtes Risotto

- ☉ **Trinken**
  - auf die Tagesgesamtmenge achten
  - nicht zu kalte Getränke
  - Trinkmenge über den Tag zwischen den Starts verteilen, um nicht zu viel auf einmal zu trinken und dadurch den Magen zu belasten
  - auf ein Getränk mit einem hohen Natriumgehalt achten, um Schweißverluste auszugleichen
  
- ☉ **3/4-1 Stunde vor dem Start eine Kleinigkeit zu sich nehmen** (Banane, Riegel, weißes Brötchen mit Honig, Kohlenhydratgetränk)
  - liefert noch mal frische Energie, aber belastet das Verdauungssystem nicht
  - je flüssiger und ballaststoffärmer, desto besser
  
- ☉ **Vorsicht vor zu viel Zucker in Form von Glucose** (süßes Teilchen, Cola, Traubenzucker)
  - starker Blutzuckeranstieg kann eine Unterzuckerung während der Belastung hervorrufen
  
- ☉ **Zwischen den Starts, je nach Zeit, die richtige Energie nachladen**
  - in kurzen Pausen: Kleinigkeiten, wie Obst, Riegel, Bananenbrot
  - bei größeren Pausen(>2½ Stunden): belegtes Vollkornbrötchen, Reissalat mit klarem Dressing, leichtes warmes Gericht (fett- und eiweißarm), wie z.B. Nudeln mit Tomatensoße (liefert Kohlenhydrate und Mineralstoffe)
  - Trinken, um Flüssigkeit und Mineralstoffe auszugleichen (auf einen hohen Natriumgehalt achten!)

### 3. Regenerationsphase:

- ☉ **direkt nach dem Training oder dem letzten Wettkampfstart eine Kleinigkeit zu sich nehmen**, z.B. ein belegtes Brötchen, Joghurt/Quark mit Obst oder in flüssiger Form, z.B. als Buttermilch mit Früchten oder ein Kohlenhydratgetränk.
  - in der ersten Stunde nach einer anstrengenden Belastung ist der Körper sehr aufnahmefähig für Nährstoffe
  
- ☉ **nach einem harten Training oder Wettkampf zu Hause ein richtiges Abendessen gestalten und nicht nur eine Kleinigkeit essen** (vor allem wenn der Wettkampf am nächsten Tag weiter geht!)
  - der Körper braucht Nährstoffe, um seine Speicher wieder aufzufüllen und um die verlorenen Stoffe auszugleichen
  - die Mahlzeit sollte **kohlenhydratreich** sein, um die Glycogenspeicher wieder aufzufüllen (komplexe Kohlenhydrate wählen: Reis, Kartoffeln, Nudeln)
  - die Mahlzeit sollte **eiweißreich** sein, um Muskeln, Enzyme und Hormone wieder aufzubauen und zu reparieren
  - **Hauptgericht aus 3 Komponenten zusammenstellen:**
    - Nudeln/Reis/Kartoffeln/Hülsenfrüchte = Kohlenhydrate
    - Fisch/Fleisch/Ei/Milch/Hülsenfrüchte = Eiweiß
    - Gemüse = Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe
  - Nachtisch aus Milchprodukt und Obst liefert auch noch mal Eiweiß, Calcium und Vitamine
  
- ☉ **Trinken nicht vergessen!**
  - der Flüssigkeitsverlust durch den Schweiß und die Atmung muss wieder ausgeglichen werden