



Sauber und fair – mit «cool and clean»!

Ernährung: Einfach und effektiv!

Trainingsfortschritte und Matchleistung können durch eine der sportlichen Leistung angepasste Ernährung wesentlich unterstützt werden. Die Ernährung liefert Energie, beschleunigt die Erholung und sorgt für Wachstum. Und das Beste: Eine kluge Ernährung ist nicht kompliziert.

Das Prinzip der Sporternährung

Das Fundament ist eine abwechslungsreiche, gesunde Ernährung und so wichtig wie die Schaufel des Stocks. Sie ist langfristig für Gesundheit, Wachstum, Entwicklung und Leistung massgebend.

Im Sport sind zusätzliche Aspekte mitentscheidend. So muss umso mehr gegessen werden, je mehr trainiert wird. Schwerverdauliche Mahlzeiten sollen nach, und nicht vor einem Match gegessen werden. Die Erholung wird verbessert, wenn man nach harten Trainings möglichst bald Energie tankt. Das ist wie der Schaft des

Stocks. Alleine ist er unnützlich, aber zusammen mit der Schaufel schon fast perfekt einsetzbar.

Erst wenn Schaufel und Schaft stimmen, kann man sich allenfalls über Supplemente Gedanken machen. Sie können eine gute Sporternährung nur ergänzen, nicht aber ersetzen. Supplemente sind nur für Spieler mit hoher Trainingsintensität sinnvoll. Supplementierung ist wie das Stockende. Das letzte Puzzleteil zu einem individuell perfekt angepassten Stock.



Energie



Woher kommt die Power?

Ein Rennwagen braucht Benzin, ein Eishockeyspieler Kohlenhydrate. Beides liefert die benötigte Energie. Um konstant eine hohe Leistung abrufen zu können, muss der Energietank des Spielers – die Kohlenhydratspeicher in den Muskeln – jeden Tag wieder gefüllt werden. **Die wesentlichen Energielieferanten im Eishockey sind Getreideprodukte wie z.B. Müesli, Teigwaren, Reis, Brot, Mais oder Kartoffeln.**

Wie viel Energie?

Je länger, je häufiger, je intensiver trainiert oder gespielt wird, umso wichtiger sind die kohlenhydrathaltigen Lebensmittel. Deshalb gibt es auch nicht nur eine gültige Empfehlung. Bei ein bis zwei Trainings pro Woche kommt man mit täglich etwa drei Portionen (z.B. zum Frühstück, Mittagessen und Abendessen) Müsli, Brot, Teigwaren, Reis oder Kartoffeln gut über die Runden. Bei täglichen Trainings oder im Trainingslager dürfen es mehr oder grössere Portionen sein.

Spielt es eine Rolle, wann ich esse?

Definitiv! Wer eine leckere, grosse Mahlzeit eine Stunde vor einem intensiven Training isst, kann Bauchschmerzen kriegen oder muss sich sogar übergeben. Die Faustregel: Die letzte richtige, aber leicht verdauliche Mahlzeit sollte ca. 3–4 Stunden vor dem Training oder Match gegessen werden. 1–2 Stunden zuvor hat es bei Bedarf auch noch Platz für eine kleine Zwischenverpflegung. Leicht verdaulich bedeutet: nicht (zu) fettig und wenig Ballaststoffe.

Dem Körper geben was er braucht!

Das Wichtigste für den Muskelaufbau

1. Trainiere hart und setze realistische Ziele

Muskeln müssen belastet werden, um zu wachsen. Dies braucht Zeit. Gerade bei Jugendlichen spielt der körperliche Entwicklungsstand eine wichtige Rolle. In einer Jugendmannschaft können einige durchaus weiter entwickelt sein als andere. Diese Spieler haben einen natürlichen Vorteil bezüglich Kraft und Muskelaufbau.

2. Genügend Eiweiss

Eiweiss (= Protein) ist zwar wichtig für den Muskelaufbau, es wird aber gerne überschätzt. Gute Eiweisslieferanten sind Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte, Bohnen, Linsen, Tofu usw. Eine abwechslungsreiche Ernährung liefert genügend Eiweiss. Der Muskelaufbau kann durch eine eiweisshaltige Regenerationsmahlzeit direkt nach dem Training gezielt unterstützt werden, z.B. mit einem Sandwich, einem Milchdrink oder mit einem Regenerationsshake.

3. Genügend Kalorien

Für Wachstum, Entwicklung und Muskelaufbau ist es primär wichtig, genügend zu essen und nach den Trainings die Energiespeicher wieder aufzufüllen. Ohne genügend Kalorien bleibt das Eiweiss wirkungslos.

Hab ich genug getrunken?

Die Urinfarbe hilft, diese Frage zu beantworten: Farblos bis (hell)gelb ist normal = genug getrunken. Dunkelgelb oder sogar bräunlich = zu wenig getrunken. Es wird empfohlen pro Tag ein bis zwei Liter zu trinken. An Trainings- und Spieltagen zusätzlich so viel, wie über das Schwitzen verloren geht. Letzteres ist jedoch sehr unterschiedlich. Am besten achtet man auf das Durstgefühl. Das ist gar nicht so schlecht, wie oft gesagt wird. Während der Anspannung eines Matches bemerkt man den Durst allerdings nicht immer, deshalb gewöhnt man sich am besten an, zwischen den Wechselln zwei bis drei Schlucke zu trinken. Wichtige Voraussetzung: Trinkflasche immer dabei haben und vor dem Drittel auffüllen. Ideal: Alle haben eine eigene Flasche.

Wasser oder Sportgetränk?

Spieler, die ein bis zwei Mal pro Woche eine Stunde trainieren und einen Match haben, trinken am besten Wasser oder nicht gesüßte Getränke wie Früchtetee. Wer häufig und länger trainiert, kann auch ein Sportgetränk einsetzen. Die darin enthaltenen Kohlenhydrate liefern dem Körper zusätzliche Energie. Aber: Sportgetränke machen ausserhalb von Training oder Match keinesfalls Sinn.

Gut zu wissen

Sind Supplemente sinnvoll?

Einige Supplemente können eine qualitativ gute Sporternährung ergänzen, aber niemals ersetzen. Sie sind nur ein kleiner Mosaikstein in der Sporternährung. Häufig wird ihnen zu viel Beachtung geschenkt, während gleichzeitig wichtige Grundlagen einer gesunden und ausgewogenen Ernährung vernachlässigt werden.

Welche Supplemente?

Nur wenige Supplemente haben einen nachgewiesenen Nutzen. Gleichzeitig sind Tausende Supplemente auf dem Markt, die nichts nützen oder gar Gesundheit und Leistungsfähigkeit beeinträchtigen können. Unabhängige Informationen liefert der Supplementguide von www.antidoping.ch. Informationen von Herstellern und Verkäufern sind hingegen mit Vorsicht zu geniessen, denn damit soll ja der Verkauf der Supplemente unterstützt werden. Untersuchungen haben gezeigt, dass Supplemente mit Dopingsubstanzen verunreinigt sein können. Deshalb: Supplemente immer nur in Absprache mit einer produkteunabhängigen Fachperson verwenden.

Alkohol

Alkohol hat viele negative Auswirkungen auf Leistung, Erholung und Gesundheit: Er fördert die Urinausscheidung, verstärkt Entzündungen und Verletzungen und verschlechtert die Erholung nach Trainings und Matches. Zudem hat Alkohol Auswirkungen auf Psyche und Verhalten, womit das Risiko für Unfälle und Verletzungen stark ansteigt. Die landläufige «Weisheit», dass ein Bier eine Mahlzeit ersetze, ist völlig aus der Luft gegriffen.

Energy Drinks

Energy Drinks sind keine Sportgetränke. Sie enthalten zu viel Zucker und sind nicht für eine optimale Kohlenhydrat- und Flüssigkeitsversorgung ausgelegt. Problematisch ist auch der unkontrollierte Konsum im Alltag. Dadurch nimmt man sehr viel Zucker und Koffein zu sich, was nicht gesund ist.

Wer soll Supplemente nehmen?

Kinder und Jugendliche brauchen keine Supplemente – ausser wenn vom Arzt verordnet. Fortgeschrittene Spieler können Sportgetränke (siehe Wasser oder Sportgetränk) und andere energieliefernde Sportnahrungsmittel wie Energieriegel oder Gels gezielt einsetzen. Spieler mit hohem Trainingsaufwand können auch Regenerationsprodukte, die Kohlenhydrate und Eiweiss enthalten, zur schnelleren Regeneration einsetzen. Kreatin oder Koffein sind nur in Absprache mit Trainer und einer Fachperson zu verwenden, aber generell erst bei erwachsenen Spielern.

Links

www.antidoping.ch
www.sfsn.ch

Erstellt in Zusammenarbeit mit Dr. Paolo Colombani und Dr. Samuel Mettler vom Bundesamt für Sport.

Zu Gunsten der Lesefreundlichkeit wurde bei Personenbezeichnungen auf die weibliche Form verzichtet.

Swiss Olympic
«cool and clean»
Haus des Sports
Postfach 606
3000 Bern 22
Tel. +41 31 359 71 11
Fax +41 31 359 71 71
coolandclean@swissolympic.ch
www.coolandclean.ch

Zusammenarbeit



Trägerschaft



 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO
Bundesamt für Gesundheit BAG

«cool and clean» wird vom
Tabakpräventionsfonds
finanziell unterstützt.