

# Vorwettkampfphase

## Wettkampfvortag

Bei Ausdauerwettkämpfen von mehr als 90 Minuten kommt der Ernährung am Vortag grosse Bedeutung zu:

Vor einem Wettkampf gilt es Folgendes zu bedenken:

**Genügend Flüssigkeitszufuhr:** trinken Sie am Wettkampfvortag mindestens 2 Liter, gut über den Tag verteilt. Es ist wichtig, dass Sie nicht mit einem Flüssigkeitsdefizit in den Wettkampftag starten.

### **Kohlenhydratdepots auffüllen:**

Steigern Sie Ihre Kohlenhydratzufuhr indem Sie die Brotmenge verdoppeln, Mittag und Abend grosse Portionen Reis, Teigwaren, Mais oder andere Getreidearten konsumieren. Verteilen Sie Ihre Mahlzeiten auf 5 Portionen pro Tag und achten Sie darauf, dass jede Mahlzeit Kohlenhydrate enthält.

Wenn Sie keine grossen Mengen mögen, können Sie zusätzlich ein kohlenhydrathaltiges Sportgetränk (s. Kasten) konsumieren, oder ihre Getränke mit Maltodextrin\* anreichern. Die Zielmenge an Kohlenhydraten beträgt ca. 10 g Kohlenhydrate pro kg Körpergewicht.

Unser Körper kann die so zugeführte Energie in Leber und Muskel speichern. Somit dient diese als Brennstoff am Wettkampftag. Unser Körper kann ca. 300 bis 500 g Kohlenhydrate auf diese Weise speichern. Zusätzlich zu jedem Gramm Kohlenhydrate speichert der Körper ca. 3 g Wasser. Diese Flüssigkeit steht dem Athleten am Wettkampftag zur Verfügung.

### **Schwerverdauliches meiden:**

Reduzieren Sie den Obst- Gemüse- und Salatanteil und verzichten Sie auf Vollkornprodukte um Blähungen zu vermeiden.

Verzichten Sie auf fettreiche, schwerverdauliche Speisen (wie z.B: Fondue, Raclette, Frittiertes). Fettreiche Speisen führen zu einer rascheren Sättigung und verhindern eine ausreichende Kohlenhydrataufnahme.

## Wettkampftag

Wenn Sie wie oben beschrieben vorbereitet sind, brauchen Sie am Wettkampftag keine grossen Mahlzeiten mehr zu sich zu nehmen.

Erfolgt der Start am Morgen, reicht es aus, wenn Sie ein kleines, leicht verdauliches Frühstück zu sich nehmen und bis kurz vor dem Start ein gut verträgliches Sportgetränk (s. Kasten) zu sich nehmen.

Findet der Start am Nachmittag statt, nehmen Sie ca. 4 - 5 Stunden davor noch eine leichte Mahlzeit (Beispiele s. unten) zu sich.

Trinken sie bis kurz vor dem Wettkampf in regelmässigen Abständen. Nehmen Sie 15 bis 30 Minuten vor dem Start noch ca. 3 - 5 dl eines gut verträglichen Sportgetränkes (s. Kasten) zu sich.

### **Vorwettkampfmahlzeiten**

Diese Mahlzeit sollte vor allem Kohlenhydrate enthalten und leicht verdaulich sein.

Beispiele:

- Risotto fettarm zubereitet
- Teigwaren mit wenig fettarmer Tomatensauce
- Einige Schnitten Weissbrot mit Konfi oder Honig
- Griesspudding mit Milchwasser zubereitet (wenig Milch) und Sirup
- Kartoffelstock mit fettarmer Sauce

### **Sportgetränk:**

1 Liter Wasser oder Früchtetee  
30 g Sirup oder Zucker  
30 - 40 g Maltodextrin\*  
2 Prisen Kochsalz  
ev. wenig Zitronensaft

### **Rezepte für den Wettkampf-Vortag:**

#### **Reisköpfli**

4 dl Milch und  
Zitronenzeste oder ½ Vanillestengel            aufkochen  
45 g Reis    dazufügen und zu Brei kochen  
1 Prise Salz und ca. 10 g Zucker                beigeben

Den Brei in eine Form geben und erkalten lassen.

Aus der Form stürzen und eine Fruchtsauce (z.B. gemixte Erdbeeren) oder Sirup dazu servieren.

Das ganze Rezept enthält 60 g Kohlenhydrate (ohne Sirup oder Fruchtsauce)

#### **Tipp:**

1 Esslöffel gehackte Nüsse und 2 Esslöffel fein geschnittenes Trockenobst am Schluss unter die warme Brei-Masse mischen.

### **Reispfanne**

120 g Reis	in 2,5 dl Gemüsebouillon weich kochen.
120 g fein geschnittene Rüebli, Tomaten und Broccoli	in Olivenöl dünsten und beigegeben
50 - 80 g kurz gebratene Pouletwürfel	darunter ziehen und abschmecken.
Ev. 1 Esslöffel saurer Halbrahm	zum Abschmecken.

Das ganze Rezept ergibt 80 g Kohlenhydrate.

\* Maltodextrin ist ein Kohlenhydratpulver, welches geschmacksneutral, kalt und warm löslich ist. 10 g Maltodextrin enthält 10 g Kohlenhydrate und eignet sich zum Anreichern von Speisen und Getränken. Erhältlich in Apotheken, Drogerien und im Sportfachgeschäft.