

## Regeneration (Erholung)

Für viele Athleten sind die Gedanken an die sportgerechte Ernährung nach dem Wettkampf zu Ende - die Wichtigkeit der Ernährung in der Erholungsphase wird oft unterschätzt.

### **Wichtig:**

Die Ernährung in den ersten Stunden nach dem Wettkampf kann die Erholungsphase verkürzen.

Wenn wir ausgepowert ins Ziel kommen, ist unser Immunsystem geschwächt. In dieser Phase sind wir sehr anfällig für Infektionskrankheiten. Je schneller wir die verbrauchte Energie wieder ersetzen, desto schneller können wir unser Immunsystem wieder zum funktionieren bringen. Deshalb kommt der Verpflegung nach dem Wettkampf grosse Wichtigkeit zu.

- Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich.
- Gönnen Sie sich sofort nach dem Wettkampf eine Regenerationsmahlzeit \*.
- Nehmen Sie in der ersten Stunde nach dem Wettkampf einen Regenerationsdrink \*\* zu sich.

Die Mahlzeit am Abend nach dem Wettkampf soll eine grosse Menge Kohlenhydrate (Reis, Teigwaren, Kartoffeln, Brot) enthalten, kombiniert mit Eiweiss (Fisch, mageres Fleisch, Quark, etc.) und etwas Salat oder Gemüse. Danach kommen wieder die Regeln der Basisernährung zur Anwendung.

***Je länger der Wettkampf, desto länger die Regenerationsphase. Der „Nachbrenneffekt“ kann noch Stunden nach dem Wettkampf andauern; in dieser Zeit ist es wichtig genügend zu essen und zu trinken um den erhöhten Nährstoff- und Flüssigkeitsbedarf zu decken.***

## Abendessen nach dem Wettkampf

Normalerweise ist der Appetit unmittelbar nach dem Wettkampf nicht sehr gross. Nehmen Sie sich Zeit zum essen, geniessen Sie Ihr Nachtessen. Um die Regeneration zu verbessern soll das Nachtessen folgende Kriterien erfüllen:

**Genügend Kohlenhydrate;** diese sollen unsere geleerten Depots wieder füllen.

**Genügend Eiweiss;** denn Eiweiss ist die Bausubstanz Nummer 1 um Zellen aufzubauen. Nach dem Wettkampf muss unser Körper viele kleine Läsionen wieder reparieren. Für diese Reparaturvorgänge ist Eiweiss die Bausubstanz.

**Leicht verdaulich;** das heisst keine blähenden Speisen und wenig erhitzte Fette, damit Sie den Magen-Darmtrakt nicht allzu sehr belasten. Wenn die Mahlzeit leicht verdaulich ist, schlafen Sie auch nach einer grösseren Portion bestens.

### **Beispiel Powerreis:**

60 - 100 g Trockenreis (Rohgewicht, je nach Appetit)  
1,8 dl bis 3 dl Gemüsebouillon (je nach Reismenge)  
60 g Rüebliwürfeli  
60 g Zucchettiwürfeli  
20 g Pinienkerne  
1 Kl Olivenöl

Die Gemüse im Olivenöl andünsten, Reis begeben und mit Bouillon ablöschen, weich garen.

### **Sauce:**

150 g Zanderfilet in mundgerechte Stücke geschnitten  
1 dl Gemüsebouillon  
1/2 dl Milch  
1 TL Maizena  
gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dill)  
einige Tropfen Zitronensaft  
Muskat, Pfeffer, Salz

Die Bouillon aufkochen, den Fisch darin ca. 10 Min. ziehen lassen, mit einer Schöpfkelle herausnehmen, beiseite stellen. Milch und Maizena verrühren, zur Bouillon geben und kurz aufkochen. Kräuter begeben, würzen und mit dem Zitronensaft verfeinern. Den Fisch wieder begeben und kurz aufwärmen.

Fisch mit Sauce im Reisring anrichten.

\*

### **Überblick Kohlenhydrat-Regenerationsmahlzeiten**

Nehmen Sie unmittelbar nach der Leistung 1 bis 1,5 g Kohlenhydrate pro kg Körpergewicht zu sich.

Vorschläge für die Regenerationsmahlzeit (Portionen à je 50 g Kohlenhydrate):

- 100 g Weissbrot
- 70 g Zwieback, Lebkuchen, Biber
- 60 g Löffelbiskuits, Lackerli
- 300 g reife Banane
- 5 dl Süssgetränk oder Fruchtsaft

\*\*

### **Regenerationsdrink:**

30 g Schoggipulver  
15 g Maltodextrin  
30 g Magermilchpulver  
20 g Molkenpulver  
mit 4 dl kaltem Wasser auffüllen, im Schüttelbecher gut schütteln

**Variante:** handelsüblicher, eiweisshaltiger Regenerationsdrink