

Regeneration

Volle Speicherkapazität

Ein Shake zur Erholung

15–20 20+

Was? Speziell handliche und gut verträgliche Produkte zur Verwendung unmittelbar nach dem Training oder Wettkampf. Regenerationsshakes ersetzen aber hochwertige Mahlzeiten nicht. Kommerzielle Kohlenhydrat-Protein-Produkte (z. B. Quadropro, Verofit u.a.) mit Wasser mischen. Eine magere Buttermilch oder fettarme Schoko-Milchdrinks (z. B. Comella) sind gleichwertige und schmackhafte Alternativen.

Etwas für Zwischendurch

–10 10–14 15–20 20+

Was? Bei kurzen Pausen bieten sich kleine kohlenhydratreiche Snacks wie Energieriegel, Getreideriegel, Banane, Biberli, Brötchen, Suppe (Bouillon) oder kleine Sandwichs an. Ideal in Kombination mit Sport- oder Süssgetränken.

Einfach und leicht verdaulich

–10 10–14 15–20 20+

Was? Einfache Mahlzeiten bieten sich an, wenn man eine längere Pause hat oder längere Zeit auf eine grössere Mahlzeit warten muss. Leicht verdauliche und transportable Varianten sind z. B. Sandwichs. Ideal sind kleinere Reis- oder Pastaportionen, die gut am Vorabend gekocht und kalt gegessen werden können.

Reichhaltige Mahlzeit

10–14 15–20 20+

Was? Wenn genügend Zeit für die Verdauung zur Verfügung steht (z. B. Ende des Wettkampfs), sollte so früh wie möglich eine grosse Kohlenhydratreiche Mahlzeit (Pasta, Reis oder Kartoffeln) eingenommen werden, kombiniert mit einer Fleischbeilage (fettige Saucen vermeiden). Z. B. Pasta mit Tomatensauce und einem Schnitzel oder Poulet Curry mit Reis, dazu eine Gemüse- oder Salatbeilage. Sich genügend Zeit beim Essen nehmen gehört ebenso dazu.

Hintergrund

Um langfristig leistungsfähig zu sein, ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung wichtig. Wer sich mangelhaft ernährt, ist weniger rasch leistungsfähig und riskiert Übertrainingssituationen und Verletzungen. Unmittelbar während oder nach einer (harten) Belastung ändern sich die Prioritäten. Vitamine z. B. spielen eine untergeordnete Rolle. Es gilt primär, den Energiebedarf zu decken und die Wiederaufbauprozesse durch Zufuhr von Kohlenhydraten und Proteinen zu begünstigen.

Wozu?

Wiederauffüllen der Kohlenhydratspeicher und Zufuhr von Proteinen für Aufbauprozesse in den Muskelzellen und anderen Geweben.

Wann?

Ideal innerhalb 15 bis 30 Minuten nach Belastungsende, wenn die Energieaufnahme in die Muskelzellen beschleunigt ist (bei mehreren Wettkämpfen am selben Tag sehr wichtig). Ansonsten ein bis zwei Stunden nach dem Training oder Wettkampf. Bei längeren Belastungen in kleinen Mengen auch während der Aktivität.

Praktische Konsequenzen

- «Regenerationsernährung» bei der Trainings- und Wettkampfplanung mit einbeziehen. Wer erst nach der Belastung auf «Nahrungssuche» geht, verliert zu viel Zeit.
- Unmittelbar nach der Belastung (innerhalb 15 bis 30 Minuten) leicht verdauliche kohlenhydrat- und proteinreiche Nahrungsmittel zu sich nehmen. Faustregel: 0,5 bis 1 Gramm Kohlenhydrate pro Kilogramm Körpergewicht (je nach Intensität und Länge der Belastung) und 10 bis 20 Gramm hochwertige Proteine.
- Insbesondere in Explosivsportarten auf eine fettarme Regenerationsernährung achten. In Ausdauersportarten kann der Fettanteil höher liegen.
- Wer sich (sehr) stark verausgabt hat, hat weniger Appetit und Schwierigkeiten, die nötigen Mengen zu essen. Hier eignen sich flüssige Ersatzprodukte.
- Bereits vor dem Sport (maximal bis zwei Stunden davor) die Energiespeicher auffüllen und während des Sports Energie in kleinen Mengen zuführen.
- Körperliche Aktivität führt zu einem erhöhten Energiebedarf. Diese «Regenerationsernährung» ist kein Ersatz für die gewöhnlichen Mahlzeiten.