

Allgemeine Tipps zur Ernährung:

1. Achten Sie auf eine **normale, hochwertige Ernährung**, die sich aus 50-60% Kohlenhydraten, 20-30% Fetten und 12-15% Proteinen zusammensetzt.
2. Essen Sie **regelmäßig, bunt und vielfältig**. Es gibt keine verbotenen Nahrungsmittel, aber auf eine **hohe Qualität** kommt es an.
3. Vor dem Training oder Wettkampf gegessene Nahrungsmittel sind erst nützlich, nachdem sie verdaut und die darin enthaltenen Nährstoffe absorbiert wurden. Dies bedeutet, dass die Nahrungsaufnahme zeitlich so abgestimmt werden sollte, dass die **Nährstoffe während der Belastung verfügbar** sind.
4. **Fett-, protein- oder nahrungsfaserreiche Lebensmittel verlängern die Verdauungszeit** und können das Risiko für Verdauungsbeschwerden während des Sports erhöhen.

So verpflegen Sie sich nach einer sportlichen Belastung:

5. Der Flüssigkeitsverlust sollte bereits drei bis sechs Stunden nach der Belastung möglichst vollständig ausgeglichen sein. Als Faustregel gilt: Für 500 gr Abnahme des Körpergewichts sollten Sie 500 ml Flüssigkeit ersetzen. Beachten Sie: **Pro Viertelstunde ist unser Körper im Stande, nicht mehr als 250 ml Flüssigkeit aufzunehmen**.
6. **Alkohol sollte in den ersten Stunden nach einer intensiven Belastung gemieden werden**, weil er dem Körper nicht nur Flüssigkeit entzieht, sondern auch die Ausschüttung der für die Regeneration so wichtigen Hormone Testosteron und HGH (Wachstumshormon) hemmt.
7. **Proteine helfen beschädigtes Muskelgewebe zu reparieren und neues Muskelgewebe zu bilden**. Sie sollten innerhalb von 30 Minuten nach Belastungsende in Form von Shakes oder Riegeln konsumiert werden.
8. **Nach der Belastung braucht der Körper Kohlehydrate zum Auffüllen der Glykogenspeicher**. Am besten in Kombination mit Proteinen, weil sich die Speicher auf diese Weise noch schneller füllen. Für eine 70 kg schwere Person gilt: Innerhalb der ersten halben Stunde nach einem Wettkampf sollten 70 bis 100 gr Kohlehydrate und 70 gr Eiweiss konsumiert werden (z.B. Riegel oder Kohlehydrat-Elektrolyt-Getränk). In den ersten 6 Stunden sollte alle 2 Stunden die gleiche Menge als kleine Mahlzeit folgen (z.B. Pasta und leicht verdauliche Proteine wie gekochtes Poulet).

So rüsten Sie sich für den Engadiner Sommerlauf:

9. **Laufen Sie Ihre längste Einheit nüchtern zur Optimierung der Fettverbrennung**. Verpflegen Sie sich unterwegs mit Wasser, einem Sportgetränk und Gels. Fördern Sie Ihre Regeneration mit einem Recovery-Drink in den ersten 5-10 Minuten nach Beendigung des Long Jogs.
10. Beschleunigen Sie die Erholung nach intensiven Einheiten wie Intervallen, indem Sie **direkt nach dem letzten Intervall und vor dem Auslaufen einen Gel konsumieren** und etwas trinken.
11. **Üben Sie während Trainings im Wettkampftempo das Verpflegen während der Belastung**: Gel mit Wasser und Sportgetränk. So rüsten Sie sich für die 25 Kilometer vom August.