

# Ernährung vor dem Wettkampf

## Sportnahrung im Unihockey, Teil 3.

TEXT: UNIHOKEY.CH

**O**ft wird vergessen, dass die körperliche Belastung im Unihockey bereits mit dem Aufwärmen beginnt und nicht erst bei Spielbeginn. Unihockeyspielern muss bewusst sein, dass der Körper an einem Spieltag während bis zu vier Stunden beansprucht wird. Es ist wichtig, dass der Körper mit dem richtigen Benzin versorgt wird. Das beginnt nicht während des Spiels, sondern viel früher. Grundvoraussetzung ist eine abwechslungsreiche Ernährung. Es ist nicht möglich, leere Kohlenhydratspeicher mit einer Portion Pasta vor dem Spiel aufzufüllen. Die berühmte «Spaghetti-Mahlzeit» vor dem Spiel dient als Feinabstimmung, ist aber nur ein Teil der Vorbereitung.

### Wie bereite ich mich ernährungstechnisch auf den Wettkampf vor?

#### • ERNÄHRUNG AM VORABEND

Neben der abwechslungsreichen Ernährung sollte am Vorabend mit einer kohlenhydratreichen Mahlzeit gestartet werden. Das Ziel ist, möglichst viele Kohlenhydrate zu essen und den Fett und Proteinanteil zu reduzieren. Ernährungsbeispiele am Vorabend:

Poulet, Fettarmes Fleisch  
Reis, Teigwaren, Kartoffeln  
Vollkornbrote, Salate, Gemüse

#### • ERNÄHRUNG 3-4 STUNDEN VOR DEM SPIEL

Am Spieltag sollte die letzte grosse Mahlzeit rund drei bis vier Stunden vor dem Spiel zu sich genommen werden. Auch hier gilt es darauf zu achten, viele Kohlenhydrate aufzunehmen und möglichst wenig Fette und Ballaststoffe. 3-4 Stunden vor dem Spiel:

Teigwaren, Reis, Kartoffeln  
Sandwiches, Dörrfrüchte  
Gekochtes Gemüse, Müesli  
Brot mit Konfitüre

#### • 1-2 STUNDEN VOR DEM SPIEL

Ab diesem Zeitpunkt sollten nur noch Snacks, aber keine Vollkornprodukte mehr gegessen werden. Gute Sportgetränke enthalten neben Mineralien auch verschiedenartige Kohlenhydrate (verschiedene Zuckerarten), damit der Körper stetig mit Energie versorgt wird. Es empfiehlt sich, die Snacks bereits in Trainingspielen oder vor einem Training zu testen.

1-2 Stunden vor dem Spiel:

Sportgetränke, Weissbrot mit Konfitüre  
Reife Bananen, Sportriegel  
Basler Lækkerli, Willisauer Ringli

#### • BIS 1 STUNDE VOR DEM SPIEL

Wichtig ist, dass kleine Portionen gegessen werden. Wer Lebensmittel wie Bananen, Biberli, Basler Lækkerli etc. schlecht verträgt, kann die Kohlenhydrate in flüssiger Form zu sich nehmen. Nebst den Sportgetränken können auch flüssige Gels mit viel Flüssigkeit eingenommen werden. Innerhalb der letzten 60 Minuten:

Gummibärchen, Sportgetränke / Gels  
Sportriegel, Basler Lækkerli  
Willisauer Ringli, Reife Bananen

### Flüssigkeit

Nicht zu vergessen ist der Flüssigkeitshaushalt. Genügend trinken während der ganzen Vorbereitung ist eine Grundvoraussetzung. Faustregel: Dunkelgelber Urin bedeutet, dass man zu wenig getrunken hat – heller, dass man genügend Flüssigkeit aufgenommen hat.

#### INDIVIDUELLE UNTERSCHIEDE

Grundsätzlich reagiert jeder Mensch anders auf verschiedene Lebensmittel, besonders unter Belastung. Die Verträglichkeit der verschiedenen Produkte weicht individuell stark ab. Heisst, keine Experimente im Spiel, sondern vorher testen im Training.

### NAHRUNGS-ERGÄNZUNG

Vor dem Spiel können je nach Bedürfnis verschiedene Produkte eingesetzt werden. Neben den speziellen Sportgetränken können auch Kohlenhydrat-Gels, spezielle Gummibärchen oder leicht verdauliche Energie Riegel gegessen werden.

**SPORTGETRÄNKE:** Sponser Isotonic, Powerbar Isoactive, Isostar Hydrate & Perform  
**GELS:** Gel Test-Set  
**RIEGEL:** Multipower Multi Carbo Energy + Fruit, Isostar High Energy-Riegel, Powerbar Energize Bar



#### TIPPS

- Je näher der Wettkampf kommt, desto weniger sollten Vollkornprodukte gegessen werden. Durch die längere Verdauungszeit von Vollkornprodukten kann es zu Magenproblemen kommen.
- Je mehr gegessen wird, desto länger die Verdauungszeit. Die Portionen sollten also kleiner werden, je näher das Spiel rückt.
- Flüssige Kohlenhydrate sind leichter verdaulich als feste Nahrungsmittel. Deshalb gilt, je näher der Wettkampf, desto flüssiger die Nahrung.
- Je näher das Spiel, desto weniger Fette und Ballaststoffe. ●

INSERAT

DEIN WEG ZUM ERFOLG  
SPORTBENZIN.CH