

Nahrungsergänzung im Sommertraining

Sportnahrung im Unihockey, Teil 2.

TEXT: UNIHOKEY.CH

Das Sommertraining hat sich stark verändert. Während sich die älteren Semester noch an die stundenlangen Ausdauerläufe erinnern, hat man heute die Sommertrainings den spezifischen Anforderungen des Unihockeysportes angepasst. So wurden die «Joggingtouren» immer mehr durch Intervalltrainings, Training von Maximal- und Schnellkraft, Rumpfttraining oder koordinativen Übungen ersetzt.

Worauf sollte man im Sommertraining achten? Was für einen Einfluss hat die Ernährung?

Das Motto ist einfach und heisst trinken, trinken, trinken. Aber wie trinke ich richtig? Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist nicht nur im Sport wichtig, sondern beeinflusst unsere Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit während des ganzen Tages. Wenn wir ein Durstgefühl haben, hat der Körper bereits einen leichten Flüssigkeitsmangel. Die Trinkempfehlungen sind ein bis zwei Liter während des Tages (ohne sportliche Betätigung).

Im Unihockeytraining – vor allem im Sommer bei warmen Temperaturen – steigt der Flüssigkeitsbedarf stark an.

Je nach Intensität und Aussentemperatur ist es wichtig, dem Körper bis zu einem Liter

FLÜSSIGKEITSBILANZ* OHNE SCHWEISSVERLUSTE:

Flüssigkeitsverluste	
• Urin	1500 ml
• Haut (ohne Schwitzen)	300 ml
• Lunge (Atemverluste)	300 ml
• Stuhl	100 ml
Total	2400 ml

Flüssigkeitszufuhr	
• Trinken	1100 ml
• Feste Nahrung	900 ml
• Oxidationswasser	400 ml
Total	2400 ml

*Durchschnittswerte, diese können stark variieren

Flüssigkeit pro Stunde zuzuführen. Studien haben gezeigt, dass der Körper maximal einen Liter Flüssigkeit pro Stunde aufnehmen kann. Deshalb ist es wichtig, auch nach dem Training Flüssigkeit nachzutrinken, um den Flüssigkeitshaushalt wieder herzustellen. Empfohlen werden dabei Wasser oder Isotonische Getränke mit Glucose und Mineralsalzen.

Und was soll ich essen?

Idealerweise isst man zwei Stunden vor dem Training die letzte Mahlzeit. Kurz vor dem Training sollte man höchstens einen kohlenhydratreichen Riegel zu sich nehmen.

Da im Sommer die Trainings meistens auf die Abendstunden fallen, wird oft vergessen, nach dem Training den Körper wieder mit den entsprechenden Nährstoffen zu versorgen.

Ein grosser Fehler, denn gerade nach dem Training kann der Körper die verschiedenen Nährstoffe am besten verarbeiten. Die Folgen spüren wir am nächsten Morgen. Mit der richtigen Ernährung nach dem Sport kann man die Müdigkeit, die schweren Muskeln oder den Muskelkater zwar nicht «wegessen», aber reduzieren. Ideal ist, innerhalb einer Stunde nach dem Training eine Mahlzeit zu sich zu nehmen.

Für Kochmuffel hat die Sportnahrungsbranche Shakes entwickelt, die den Körper mit Nährstoffen versorgen und die Regeneration unterstützen. Die Regenerationsprodukte sind alle ähnlich aufgebaut: Kohlenhydrat/Proteinverhältnis von 4:1, fast kein Fett, dafür zusätzliche Mineralstoffe und Vitamine. Es sei hier aber nochmals erwähnt, dass die Nahrungsergänzung die ausgewogene Ernährung nicht ersetzen kann, sondern nur unterstützt und Defizite beseitigen hilft.

→ **Sportbenzin Empfehlung für die Ernährung nach dem intensiven Sport am späten Abend:** Regenerationsshake direkt nach dem Training, zusätzlich zu Hause ein Müesli, Obst oder Brot. ●

WISSEN

Verweildauer der Speisen im Magen:

- **5–10 Min:** Wasser, Isogetränke, Glukose, Powergels mit Maltodextrinen
- **10–30 Min:** Apfelsaftschorle, alkoholfreies Bier, Aminosäuren
- **1 Stunde:** Kaffee, Tee, Cola, Limonaden, Bier, Proteinhydrolysate, Energieriegel mit Kohlenhydraten
- **2 Stunden:** Banane, Zwieback, Weissbrot, Müsli, Milch, Quark, Kakao, Joghurt, Fruchtbuttermilch, Reis, Fleischbrühe, Forelle, Karpfen, zartes Gemüse, Proteinriegel
- **3 Stunden:** Mischbrot, Vollkornbrot, Äpfel, Kartoffeln, Nudeln, Eier, Rindfleisch, Huhn, Gemüse, Rührei
- **4 Stunden:** Wurst, Schinken, Putenfleisch, Kalbsbraten, Beefsteak, Schweinefleisch (fett), Nüsse
- **5 Stunden:** Geflügelbraten, Wildfleisch, Hülsenfrüchte, Gurkensalat, Pommes Frites
- **6 Stunden:** Speck, Heringsalat, Pilze, Thunfisch
- **7 Stunden:** Ölsardinen, Aal, Gänsebraten, Schweinshaxe

Hast du Fragen zur Sporternährung im Unihockey oder benötigst dein Vereins Infos? Dann schreib an: unihockey@sportbenzin.ch

Testset bestellen

Hol dir dein Unihockey-Sommer-Testset für nur Fr. 29.–, bestehend aus

- Shaker Sportbenzin
- Bidon Sportbenzin
- Powerbar Recovery Drink
- Schoko
- Isostar Hydrate&Perform Zitrone
- Zusätzliche Gratismuster
- Sport Müesli von Isostar

Bestellbar unter www.unihockey.ch/sportbenzin

Shaker von Sportbenzin.



INSERAT

DEIN WEG ZUM ERFOLG
SPORTBENZIN.CH