

Ernährung vor dem Wettkampf

Sportnahrung im Unihockey, **Teil 4.**

Wieviel Flüssigkeit verliere ich während des Trainings?

Der Flüssigkeitsbedarf ist sehr individuell. Er lässt sich im Training ermitteln: Einfach das Körpergewicht vor und nach einer Stunde mittlerer oder intensiver Belastung wiegen und davon die verzehrte Flüssigkeitsmenge abziehen. Die Differenz ist die ideale Menge an Flüssigkeit, die pro Stunde als Getränk konsumiert werden sollte. Auch kannst du so ermitteln, wie viel du bei unterschiedlichen Bedingungen trinken musst. Zuviel Flüssigkeit schwemmt wichtige Mineralstoffe aus und kann zu Magen-Darm-Beschwerden führen.

Als Faustregel gilt: der Magen kann pro Stunde rund einen Liter Flüssigkeit verarbeiten.

Interessant während des Spiels ist auch die Aufnahme von Koffein. Wissenschaftlich ist es erwiesen, dass Koffein bei vielen Personen die Koordination, Konzentration und Reaktion fördert. Zudem kann es die Aufnahme von Kohlenhydraten und Flüssigkeit erhöhen. Es fördert die Fettverbrennung und die Energiebereitstellung. Deshalb ist Koffein in



vielen Sportarten wie Eishockey, Biken, im Kampfsport oder auch bei Ausdauerathleten sehr beliebt. Die Sportnahrung bietet viele verschiedene Produkte an. Interessant ist beispielsweise das Produkt Sponser Activator oder Energy Shot von Isostar, welche auch bei langen Autofahrten oder Konzentrationsleistungen einen interessanten Kaffee-Ersatz darstellen.



Einnahme: Die Wirkung tritt etwa nach 30 Minuten ein und erreicht den Höhepunkt nach etwa einer Stunde. Dann flacht die Wirkung langsam ab. Achtung: Jeder Körper reagiert anders auf Koffein. Deshalb gilt unbedingt ausprobieren. ●

AKTION FÜR UNIHOCKEYSPIELER

- Registrieren unter www.sportbenzin.ch
- 3 verschiedene Produkte deiner Wahl auswählen
- Den Promocode «UNIHOCK12» bei der Bestellung erwähnen
- Du erhältst das günstigste Produkt gratis
- Für Teams oder Vereine individuelle Angebote unter www.unihockey.ch

**GRATIS
PRODUKT**

WISSEN

Wie viel Energie muss ich dem Körper während des Sports zuführen?

FAKTEN

- 2 Prozent Wasserverlust = 20 Prozent Leistungsminderung
- Maximale Flüssigkeitsaufnahme pro Stunde ein Liter
- Maximale Kohlenhydrataufnahme 70 Gramm pro Stunde

Wichtig: Vor dem Wettkampf genügend trinken.

QUELLEN ENERGIEBEDARF

- Verbrennung von Körperfett
- Verbrauch von eingelagerten Kohlenhydraten
- Verbrauch von Protein
- Verbrennung von frisch zugeführten Kohlehydraten

Wichtig: Bei Trainings unter einer Stunde braucht es keine zusätzliche Kohlenhydrataufnahme. Bei intensiveren Trainings oder Spielen lohnt es sich, frische Energie zuzuführen. Am besten mit kohlenhydrathaltigen Getränken und leicht verdaulicher Nahrung.

ENERGIEDATEN

- Sportgetränke: 50 bis 70 Gramm Kohlenhydrat pro Liter
- Riegel: 30 Gramm Kohlenhydrat pro Stück
- Gels: 25 bis 50 Gramm Kohlenhydrat

AUFNAHME

- Verteilen auf die Pause. Schluckweise aufnehmen, maximal 200 Milliliter pro Portion.
- Wasser und Sportgetränke wechseln (1 Bidon Wasser/1 Bidon Sportgetränk)
- Leicht verdauliche Nahrung in der Pause

Wichtig: Energy Drinks sind während des Spiels nicht geeignet. Sie enthalten nur Haushaltszucker (11 bis 12 Gramm), welcher direkt ins Blut geht und nur eine ganz kurze Wirkung hat.

INSERAT

DEIN WEG ZUM ERFOLG
SPORTBENZIN.CH