

Nach der Saison ist vor der Saison

Sportnahrung ist in vielen Sportarten nicht mehr wegzudenken, im Unihockey aber noch ein eher unbekanntes Thema. **Zusammen mit sportbenzin.ch** vertiefen wir das Wissen.

TEXT: UNIHOCKEY.CH

Wenn man Sport treibt, muss man trinken. Das ist den meisten Unihockeyspielern bekannt. Aber kann ich die Leistung verbessern, wenn ich auf meine Ernährung achte? Solche und ähnliche Fragen rund um das Thema Sporternährung und was alles dazu gehört, wollen wir in einer neuen Serie behandeln. Folgende Themen sind vorgesehen:

- Ernährung und Unihockey
- Nahrungsergänzung im Sommertraining
- Ernährung vor dem Spiel
- Ernährung während dem Spiel
- Ernährung nach dem Spiel
- Supplemente für Unihockeyspieler

unihockey.ch kennt sich aber besser mit Essen an Büffets aus, darum haben wir einen kompetenten Partner für die neue Serie gefunden: Die junge und erfolgreiche Firma sportbenzin.ch, die führende Internetplattform für Sportgetränke, Sportnahrung und Nahrungsergänzung. Sie will Unihockeyspielern und -clubs die Sporternährung näher bringen, Mythen aufklären, Unihockeyspieler beraten und bei der Auswahl von Sportgetränken und Sporternährungsprodukten helfen. Und vor allem will sportbenzin.ch die Sportnahrung im Unihockeysport etablieren

THEMA 1: Ernährung und Unihockey

Die Grundlage der Ernährung bilden Kohlenhydrate aus Vollkorngetreide, Kartoffeln und Reis. Die zweite wichtige Säule sind Obst und Gemüse, die dritte eine angemessene

Eiweiss-Versorgung. Das Optimum wäre fünfmal täglich eine Portion Gemüse oder Obst, Fleischgerichte öfter durch Fisch oder Geflügel ersetzen, magere Fleischsorten bevorzugen, den Zuckerkonsum so weit wie möglich einschränken, aber bei körperlicher Aktivität auf eine genügende Kohlenhydratzufuhr achten.

Bei allen Regeln gilt jedoch, dass die Ernährungsziele realistisch gesetzt werden, das Lieblingsessen darf weiterhin auf der Speisekarte sein, auch wenn es vielleicht nicht genau den Richtlinien entspricht. Der Genuss soll bleiben dürfen.

ERNÄHRUNG IM UNIHOCKEY

Im Unihockey tragen verschiedene Faktoren zum Erfolg bei. Die richtige Ernährung ist ein Baustein davon. Diese schützt vor, während und nach dem Unihockeysport nicht nur vor Muskelkrämpfen, Müdigkeit oder Dehydration, sondern hilft auch Verletzungen vorzubeugen, die Leistungsfähigkeit aufrecht zu halten und den Spassfaktor zu erhöhen.

Beim Unihockey treten gleichzeitig unterschiedliche Belastungsformen auf. Neben Ausdauer sind auch Schnellkraft, Koordination und Konzentration gefragt. Im Vergleich zur «normalen» Ernährung müssen dem Körper mehr Kohlenhydrate zugeführt werden. Ebenso sollten mehr Proteine als Fett auf den Teller. Sprich, lieber ein ungewürztes Guggeli, statt einem saftigen Schnitzel.

Bei Unihockeysportlern wird folgende Nährstoffverteilung vorgeschlagen:

- Kohlenhydrate: 55 %
- Eiweiss: 15–18 %
- Fette: 27–33 %

WISSEN

Symptome bei Verlust von Wasser in Prozent des Körpergewichts:

- 0% Wasserverlust – keine Symptome, optimale Performance, normale Wärmeregulation
- 1% Wasserverlust – Durst stimuliert, Wärmeregulation während Belastung verändert, Performance vermindert
- 2% Wasserverlust – Verschlechterung der Wärmeregulation, Leistungsminderung 10–20%, Durst vergrössert
- 4% Wasserverlust – Leistungsminde- rung 20–30%
- 5% Wasserverlust – Kopfschmerzen, Verwirrung, Schwindel, Müdigkeit
- 7% Wasserverlust – Kollapsgefahr, wenn Belastung weitergeführt wird
- 10% Wasserverlust – Koma
- 11% Wasserverlust – Tod wahr- scheinlich

Beispiel: Je nach Belastung, Temperatur etc. kann der Körper zwischen ein bis drei Liter Flüssigkeit pro Stunde verlieren. Ein Unihockeyspieler mit 70 Kilo Körpergewicht und zwei Litern Flüssigkeitsverlust hat ohne zusätzliche Flüssigkeitsaufnahme bereits einen Wasser- verlust von fast drei Prozent.

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



DEIN WEG ZUM ERFOLG
SPORTBENZIN.CH