

Die Ernährung in der Woche vor dem Engadiner

VOLLTANKEN BITTE!

Vor einer lang andauernden Ausdauerleistung wie dem Engadiner geht es immer darum, mit möglichst vollen Speichern antreten zu können. Und darum, kurz vor dem Wettkampf keine unbedarften Ernährungsfehler zu machen. Die besten Tipps für die Engadinerwoche.

TEXT: ANDREAS GONSETH

30

Sie denken, die Ernährung im Sport werde überschätzt? Kann durchaus sein, zumindest ist wohl noch keiner wegen einer speziellen Ernährung Olympiasieger geworden. Sicherlich aber gilt: Schon manche mussten ihre Medaillenträume wegen falscher Ernährung begraben.

Was für Spitzensportler gilt, hat – zumindest in Sachen Ernährung – auch im Breitensport seine Gültigkeit. Wenn gegen Ende eines Marathons viele Hobbyläufer torkelnd ins Ziel laufen oder Radfahrer verzweifelt nach den kleinsten Gängen suchen, dann oft nicht mangels Kondition, sondern weil sie in ein Hungerloch geschlittert sind.

So geht es auch beim Engadiner, was bei den meisten Teilnehmern einer zwei- bis vierstündigen Belastung entspricht, in erster Linie darum, mit vollen Speichern und unbelastetem Magen am Start zu stehen und dafür zu sorgen, dass die Energiezufuhr während des Laufs gewährleistet bleibt. Das gilt es, während der Engadinerwoche zu beachten:

Die besten Kohlenhydratlieferanten RISOTTO- ODER PASTA-PARTY SIND TOP

Teigwaren, Brot, Reis, Müesli	Kohlenhydratgehalt		
1 mittlerer Teller Risotto	80 g	1 L Rivella rot	90 g
1 mittlerer Teller Teigwaren weiss (100 g roh)	70 g	1 L Eistee	70 g
1 mittlerer Teller Teigwaren Vollkorn (100 g roh)	60 g	1 L Bier alkoholfrei	55 g
3 Scheiben Weissbrot mitteldick	50 g		
3 grössere Kartoffeln	50 g	Süsswaren	
3 EL Müesli	20 g	1 Appenzeller Biberli (rund 8 cm, 75 g)	50 g
1 Energie-Getreide-Riegel	10 g	8 Willisauer Ringli	50 g
		7 Basler Leckerli	50 g
		1 Stück Birnweggen (75 g)	40 g
		3 TL Konfitüre/Honig (1 kl. Portion)	20 g
		1 TL Zucker = 2 Würfelzucker	10 g
		10 Gummibärchen (20 g)	10 g
		Spezielle Sportlernahrung	
		Maltodextrinetrink (80 g auf 1 L)	75 g
		1 L Sportgetränk	55–75 g
		Energy Bar (Stück 65 g)	40 g
Früchte			
6 getrocknete Aprikosen	20 g		
1 Banane	30 g		
4 Datteln	25 g		
Getränke			
1 L Apfelsaft	100 g		
1 L Cola	100 g		

7–3 Tage vor dem Wettkampf KOHLENHYDRATE IM ZENTRUM

In der Vorwoche eines auszehrenden Wettkampfes gilt die Devise: So viel wie möglich Kohlenhydrate bunkern! Vergessen Sie allfällige Low-Carb-Diäten – die können vielleicht zeitweilig im Alltag Sinn machen, sind aber im Vorfeld einer körperlichen Anstrengung kontraproduktiv.

Was Sie nebst den vielen Kohlenhydraten in diesen Tagen einnehmen, ist eher nebensächlich. Grundsätzlich ist eine ausgewogene und möglichst natürliche Mischkost zu empfehlen. Die Erhöhung der Menge an Kohlenhydraten geht tendenziell auf Kosten des Fettanteiles, der Proteinanteil sollte etwa gleich bleiben. Konkret: Die Menge an Kartoffeln, Brot, Reis, Polenta und natürlich Teigwaren auf dem Teller nimmt zu, fettreiche Nahrungsmittel wie Wurstwaren, Käse, verschiedene Süssigkeiten und Streichfett sind immer weniger darauf. Bei den Eiweissquellen wie Fleisch, Fisch, Geflügel, Ei und Milch und Milchprodukten sind fettarme Varianten die bessere Wahl. Auch fettarme Süssigkeiten wie Gummibärchen liefern viele Kohlenhydrate.

Nebst dem «Carboloading» ist eine hohe Flüssigkeitszufuhr wichtig. Also viel trinken. Praktischerweise kann man beide Punkte miteinander kombinieren und kohlenhydratreiche Süssgetränke einnehmen. Wer mag, kann rund fünf Tage vor dem Engadiner noch ein anstrengendes und längeres Training absolvieren. Sonst sollte man in der Engadiner Woche aber vermehrt Techniktrainings absolvieren und keine auszehrenden Einheiten mehr durchführen. Die Kondition kann man jetzt nicht mehr verbessern. Versorgen Sie sich nach jedem Training sofort, noch vor dem Duschen, mit Kohlenhydraten und Flüssigkeit, um für eine rasche Regeneration zu sorgen.

3–1 Tage vor dem Wettkampf FASERSTOFFE ABSETZEN

Die Zufuhr an Ballaststoffen sollte kontinuierlich reduziert werden, also für einmal kein Vollkornbrot oder die sonst viel gelobten Hülsenfrüchte einnehmen. Faserstoffe belasten den Darm über mehrere Tage. Früchte, Gemüse und Salate ebenfalls etwas zurücknehmen und auch blähende Nahrungsmittel sind ungeeignet.

Dafür ist es weiterhin von grosser Bedeutung, ausreichend Flüssigkeit zu trinken (Sichtkontrolle: heller Urin!) und genügend Kohlenhydrate einzunehmen. Zurückhaltung ist beim Alkoholkonsum angesagt, dieser hat eine hemmende Wirkung auf die Kohlenhydratsynthese. Am Abend vor dem Wettkampf noch einmal richtig kohlenhydratreich und fettarm essen.

Am Morgen vor dem Start KEIN FRÜCHTETEE

Rund drei Stunden vor dem Start ein ausgiebiges Frühstück einnehmen.

Zu empfehlen sind Kohlenhydrate in Form von Weissbrot, Honig, Konfitüre, reifen Bananen, Energieriegel usw.

Keine Vollkornprodukte mehr einnehmen.

Keine harntreibenden Getränke trinken (Früchtetees, Kaffee mit Mass!).

Rund 30 Minuten vor dem Start noch einen Riegel oder eine Banane einnehmen, noch einmal etwas trinken.

Spezialfall Wettkampfverpflegung

SCHNELLE ENERGIE GEFRAGT

Kohlenhydrathaltige Getränke, Gels oder Riegel im Wettkampf allenfalls selber mitnehmen. Vorteile sind, dass Nachschub immer bereit ist und dass hektisches Gedränge wegfällt. Zudem kann man sich so an die vorher im Training bewährten Produkte halten. Mindestens 4 bis 8 dl Flüssigkeit pro Stunde einnehmen!

Aber Achtung bei Eigenkreationen: Eine zu hohe Kohlenhydratkonzentration kann zu Verdauungsbeschwerden und Übelkeit führen! Dies passiert zum Beispiel leicht, wenn Energie-Gels mit zu wenig Wasser

eingenommen werden und so überkonzentriert wirken. Oder wenn gar Energie-Gels zusammen mit Sportgetränken eingenommen werden, ganz nach dem Motto «doppelt genäht hält besser»! Ideal sind Sportgetränke mit 5 bis 8 Prozent Kohlenhydratanteil.

Ohne eigenes Mitführen unbedingt die Verpflegungsangebote wahrnehmen und sich dazu genügend Zeit nehmen. Beim Greifen des Getränks die Stöcke nicht quer oder in Augenhöhe ausschlagen. Wer sicher trinken will, schlüpft mit einer Hand aus der Stockschlaufe, hält mit der anderen Hand beide Stöcke und hat so eine Hand frei.

Bei einer Renndauer von mehr als 2 ½ Stunden ist es sinnvoll, zusätzlich zur Flüssigkeit nach ungefähr jeder Stunde Renndauer feste Nahrung (Riegel, Banane, Reisküchlein oder auch Gel) zu sich zu nehmen und mit Wasser nachzuspülen.

Nach der Ziellinie möglichst schnell Flüssigkeitshaushalt ins Gleichgewicht bringen und Nahrung einnehmen. Je früher ein Ersatz erfolgt, desto rascher erfolgt die Erholung.