Das richtige Timing von Mahlzeiten im Leistungssport

Kinderleichtathletik □ Aufbautraining ■
Grundlagentraining ■ Leistungstraining ■

Autorin: Dr. Christina Steinbach

Eine ausgewogene Ernährung ist für Athleten von besonderer Bedeutung, da sie eine fundamentale Rolle für den Trainingserfolg spielt. Daher sollten Sportler gezielt auf die Bedürfnisse ihres Körpers eingehen und ihn mit den richtigen Nährstoffen zur richtigen Zeit versorgen, um ihre sportlichen Ziele zu erreichen. Besonders wichtig ist das Timing der Mahlzeiten. Ernährungsberaterin Dr. Christina Steinbach erklärt, worauf Athleten achten sollten.

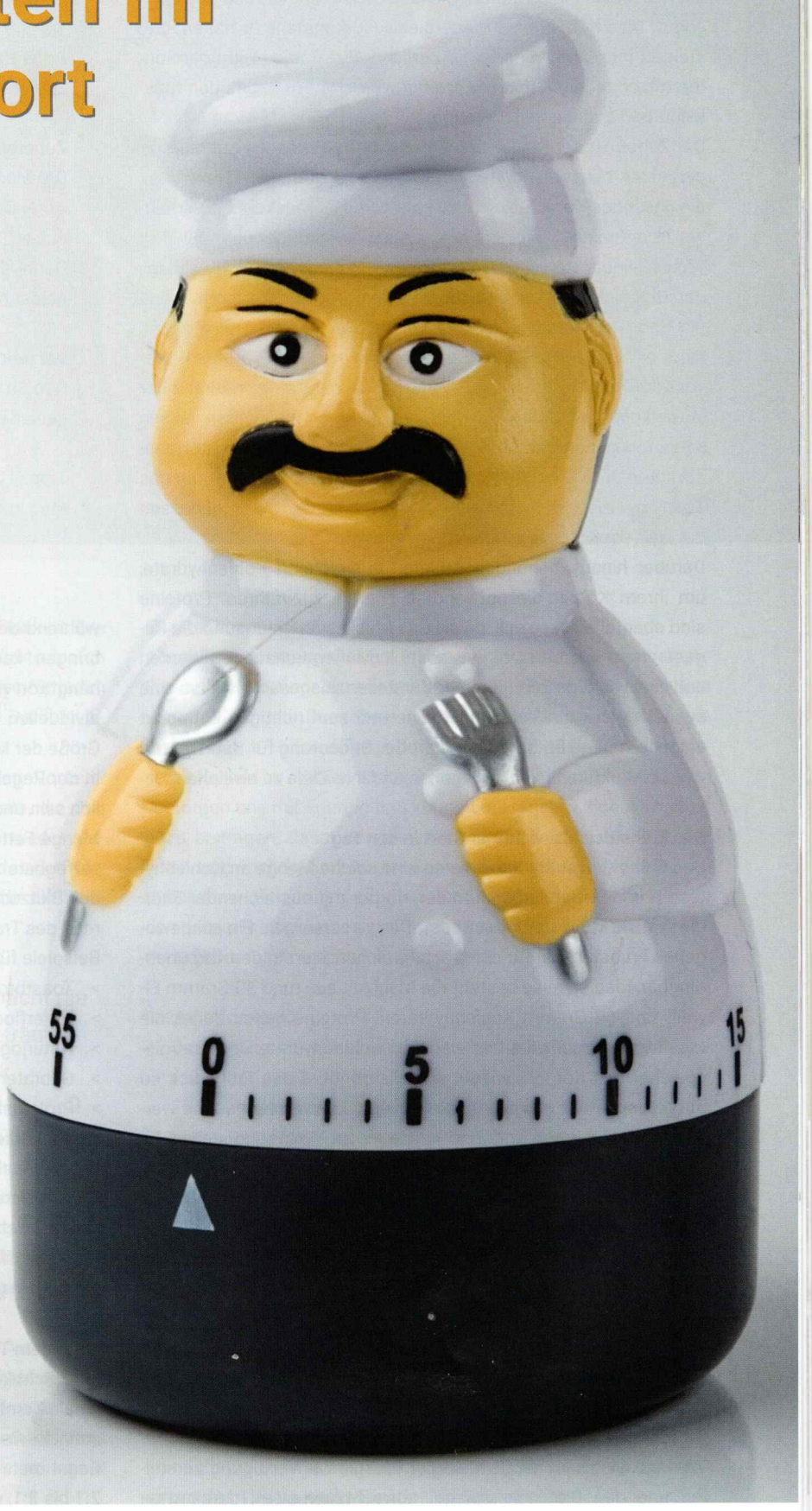

Foto: IMAGO / Design Pics

»

Quelle:

Einführung

Wann Nahrung aufgenommen wird, kann einen großen Einfluss auf das Energieniveau eines Sportlers im Laufe des Tages haben. Wenn Sportler schon morgens eine ausreichende Mahlzeit zu sich nehmen, kann ihr Körper die Glukose besser aufnehmen und speichern. Dies hilft ihnen, ihr Energieniveau konstant zu halten, und steigert ihre Motivation für körperliche Aktivitäten. Außerdem unterstützen regelmäßige Mahlzeiten während des Tages den Muskelaufbau und die Regeneration.

Der Zeitpunkt der Mahlzeiten hat auch Auswirkungen auf die Körperzusammensetzung. Regelmäßige Mahlzeiten helfen Sportlern, ein gesundes Körpergewicht zu halten und ihr Muskel-Fett-Verhältnis zu optimieren. Kleinere Mahlzeiten, die häufiger über den Tag verteilt eingenommen werden, können helfen, den Stoffwechsel, den Blutzuckerspiegel und das Energieniveau zu regulieren. Wenn ein Sportler allerdings zu kurz vor dem geplanten Training isst, kann er mit dem gefüllten Bauch Beschwerden bekommen. Wer vor dem Training zu viel isst, riskiert, dass der Körper während der körperlichen Anstrengung das Blut nicht richtig fließen lassen kann, um genügend Sauerstoff und Nährstoffe dorthin zu transportieren, wo sie benötigt werden. Auf der anderen Seite kann das Training leiden, wenn man vor dem Training zu wenig gegessen hat, da dem Körper die notwendige Energie fehlt.

Darüber hinaus benötigen Athleten ausreichend Kohlenhydrate, um ihrem Körper die notwendige Energie zuzuführen. Proteine sind ebenfalls essenziell, da sie das Muskelwachstum und die Regeneration unterstützen. Fett sollte in Maßen konsumiert werden und eine wichtige Energiequelle darstellen. Insgesamt ist also eine ausgewogene, abwechslungsreiche und zum richtigen Zeitpunkt eingenommene Ernährung von großer Bedeutung für Sportler, um ihre Leistungsfähigkeit zu erhöhen und ihre Ziele zu erreichen.

Das Frühstück als wichtiger Start in den Tag

Das Frühstück sollte für Athleten eine solche Menge an Kohlenhydraten und Eiweiß liefern, um den Körper mit ausreichender Energie und die Muskulatur mit Baustoffen zu versorgen. Ein ausgewogenes Frühstück ist für einen erfolgreichen Start in den Tag unabdingbar. Idealerweise besteht die Mahlzeit aus rund 30 Gramm Eiweiß und 60 Gramm Kohlenhydraten. Proteine helfen dabei, die Muskelmasse zu erhalten, während Kohlenhydrate den Energiespeicher des Körpers wieder auffüllen. Indem das Frühstück so ausgewogen wie möglich gestaltet wird, kann sichergestellt werden, dass genügend Kraft und Ausdauer zur Verfügung stehen. Eine gute Wahl ist beispielsweise ein Müsli mit Haferflocken, Joghurt und Bananen. Die Banane liefert Kohlenhydrate, der Joghurt Eiweiß und die Haferflocken Kohlenhydrate und wichtige Ballaststoffe, die den Körper lange satt halten. Auch ein Omelett mit Gemüse und Vollkornbrot ist eine gute Wahl.

Die perfekte Mahlzeit vor dem Training

Ein Pre-Workout-Meal ist eine Mahlzeit, die vor dem Training eingenommen wird, um den Körper mit den notwendigen Nährstoffen für optimale körperliche Leistung zu versorgen. Das Ziel eines Pre-Workout-Meals ist es, dem Körper Energie zur Verfügung zu stellen und den Blutzuckerspiegel aufrechtzuerhalten, damit man während des Trainings nicht ermüdet und maximale Leistung erbringen kann. Die Zusammensetzung des Pre-Workout-Meals hängt von vielen Faktoren ab, wie z. B. der Art des Trainings, den individuellen Ernährungsbedürfnissen, dem Körpergewicht und der Größe der Mahlzeit.

In der Regel sollten Pre-Workout-Mahlzeiten jedoch leicht verdaulich sein und viele Kohlenhydrate, wenig Proteine und eine geringe Menge Fette enthalten. Kohlenhydrate liefern dem Körper schnell verfügbare Energie, während Proteine und Fette dazu beitragen, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten und den Muskelabbau während des Trainings zu minimieren.

Beispiele für Pre-Workout Meals sind:

- Toastbrot mit Erdnussbutter und Bananenscheiben
- Haferflocken mit Beeren und Mandeln
- Naturjoghurt mit Früchten und Nüssen
- Gebratenes Hähnchen mit Quinoa und Gemüse
- Proteinshake (siehe Info 1)

Je näher die Mahlzeit an der Trainingseinheit ist, desto eher sollte sie nur noch aus schnell verdaulichen Kohlenhydraten bestehen. Alles andere würde den Magen während des Trainings zu sehr belasten. Wichtig ist kurz vor dem Training, dass die Fettmengen und Ballaststoffmengen reduziert werden, um eine leichte Magenentleerung zu gewährleisten.

Nach dem Training Schokomilch!

Eine Schokomilch ist nicht nur lecker, sondern bietet auch eine ideale Kombination aus Kohlenhydraten und Proteinen, die für eine schnelle Regeneration nach dem Training sorgt. Sie enthält in der Regel mehr Kohlenhydrate als Proteine, meist im Verhältnis von 2:1 bis 3:1, was perfekt für den Muskelaufbau ist.

Info 1

Beispielrezept für einen Proteinshake

Zutaten für eine Person:
400 ml Mandelmilch Vanille, 50 g Schmelzflocken, 50 g Apfel-Bananenmus, 2 Teelöffel Zucker, 1 Teelöffel Leinöl, Espressopulver, 1 Prise Salz

Zubereitung:
Die Mandelmilch in einen Shaker geben. Schmelzflocken, Apfel-Bananenmus und das Leinöl hinzufügen. Espressopulver, Salz und Zucker nach Geschmack hinzufügen. Dann alles kräftig schütteln, bis sich die Schmelzflocken gelöst haben.

Verzehr:
Den Shake am besten 30 bis 45 Minuten vor dem Training genießen.

Tipp:
Man kann den Shake noch mit Zimt verfeinern.

Foto: IMAGO / Panthermedia

Naturjoghurt mit Früchten und Nüssen ist eine ideale Mahlzeit vor dem Training. Sportler müssen jedoch individuell für sich herausfinden, wie lange vor der sportlichen Belastung sie die Mahlzeit am besten einnehmen.

Ein großer Vorteil von Schokomilch als Post-Workout-Drink ist ihre Verfügbarkeit und Einfachheit. Die meisten Supermärkte bieten Schokomilch in verschiedenen Formaten an, sodass es für jeden Geschmack und Bedarf das passende Produkt gibt. Darüber hinaus ist sie vergleichsweise günstig.

In Bezug auf ihre Wirksamkeit hat Schokomilch mehrere Vorteile. Einerseits enthält sie schnell verfügbare Kohlenhydrate, die den Blutzuckerspiegel erhöhen und die Glykogenspeicher wieder auffüllen. Andererseits enthält sie hochwertiges Eiweiß, das den Körper mit den notwendigen Aminosäuren versorgt, die für die Muskelregeneration notwendig sind.

Passende Nahrungsmittel zum Training müssen nicht die Bezeichnung „Sport" im Namen tragen. Alltagsgetränke wie Schokomilch erfüllen oft ebenfalls den Zweck.

Neben Eiweiß und Kohlenhydraten enthält Schokomilch auch wichtige Nährstoffe wie Kalzium, Vitamin D und Magnesium. Diese Nährstoffe sind wichtig für eine optimale Knochen- und Muskelgesundheit, was wiederum zu einer besseren Leistung beim Training führen kann. Darüber hinaus ist Schokomilch auch eine gute Möglichkeit, um Flüssigkeit nach dem Training aufzunehmen und den Körper zu rehydrieren.

Insgesamt ist sie eine einfache, leckere und effektive Art, um den Körper nach dem Training mit den notwendigen Nährstoffen zu versorgen. Mit dem richtigen Proteingehalt und einer ausgewogenen Kombination von Makronährstoffen kann Schokomilch dazu beitragen, dass sich der Körper schneller und effektiver von einer anstrengenden Trainingseinheit erholt.

Qualität vor Quantität

Abschließend ist es wichtig zu verstehen, dass eine ausgewogene Ernährung nicht nur eine Frage von Quantität, sondern vor allem von Qualität ist. Besonders proteinreiche Nahrungsmittel wie Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte oder Milchprodukte helfen dabei, unsere Muskeln zu stärken und zu erhalten. Kohlenhydrate wiederum versorgen uns mit Energie und können bei regelmäßigem Training dazu beitragen, dass wir schneller Muskeln aufbauen. Gesunde Fette sind wichtig für eine starke Immunabwehr und für die Produktion von Hormonen. Vitamine und Mineralstoffe unterstützen den Körper in zahlreichen wichtigen Funktionen und sind daher unverzichtbar für eine optimale Gesundheit.

Fazit / Infos to go:

- Das Timing der Mahlzeiten spielt im Leistungssport eine entscheidende Rolle für den Trainingserfolg.
- Eine ausgewogene Ernährung mit gezieltem Timing der Mahlzeiten kann den Körper mit den notwendigen Nährstoffen versorgen und den Muskelaufbau sowie die Regeneration unterstützen.
- Athleten sollten darauf achten, eine ausgewogene Ernährung in Kombination mit regelmäßigem Training zu praktizieren, um sportliche Ziele zu erreichen.

Das Literaturverzeichnis zu diesem Beitrag schicken wir Ihnen auf Anfrage (lt@philippka.de) gerne per E-Mail zu.

Im nächsten Ernährungs-Beitrag von Dr. Christina Steinbach wird es um das Thema Antioxidantien im Sport gehen.