

Ernährungsinformation Pizol Challenge

Liebe Athletinnen und Athleten

Um optimal auf den Wettkampf vorbereitet zu sein und die nötigen Höchstleistungen erbringen zu können, möchten wir Euch einige Grundinformationen zur Ernährung bei Langzeit-Ausdauerbelastungen geben.

1. Wichtig ist an den vorangehenden Tagen eine genügende kohlenhydratische Ernährung sowie vermehrte Flüssigkeitszufuhr. Das Training sollte in dieser Zeit schrittweise reduziert werden.
2. 3 Std. vor der Belastung empfehlen wir die Einnahme einer leicht verdaulichen, fettarmen Hauptmahlzeit.
3. 2 Std. vor der Belastung ist eine kleine kohlenhydratreiche Mahlzeit sinnvoll, z.B. in Form von Fruchtsäften, Sportgetränken oder Brot etc.
4. 20-30 Min. vor der Belastung ist die Zufuhr von kohlenhydrathaltiger Flüssigkeit (ca.0,5 Liter) wichtig.
5. Die Ernährung während der Belastung muss unbedingt im Training ausprobiert werden. Dabei sollten ähnliche Trainingsintensitäten gewählt werden, um die Verträglichkeit der Getränke oder Nahrungsmittel testen zu können.

Grundsätzlich empfiehlt sich die Zufuhr einer kohlenhydrathaltigen Flüssigkeit (4-6% Kohlenhydratanteil) unter Zusatz einer Prise Salz pro Liter Flüssigkeit oder ein übliches Sportgetränk. Pro Stunde sollte je nach Temperatur 6-8 dl Flüssigkeit eingenommen werden (z.B. alle 15 Min. 1-2 dl). Zusätzlich ist auch die Einnahme leicht verdaulicher, kohlenhydrathaltiger Lebensmittel sinnvoll, erfahrungsgemäss gut verträglich sind Brot, Bananen evtl. Riegel.

Das medizinische Betreuungsteam wünscht Euch
viel Erfolg beim Pizol Challenge!
