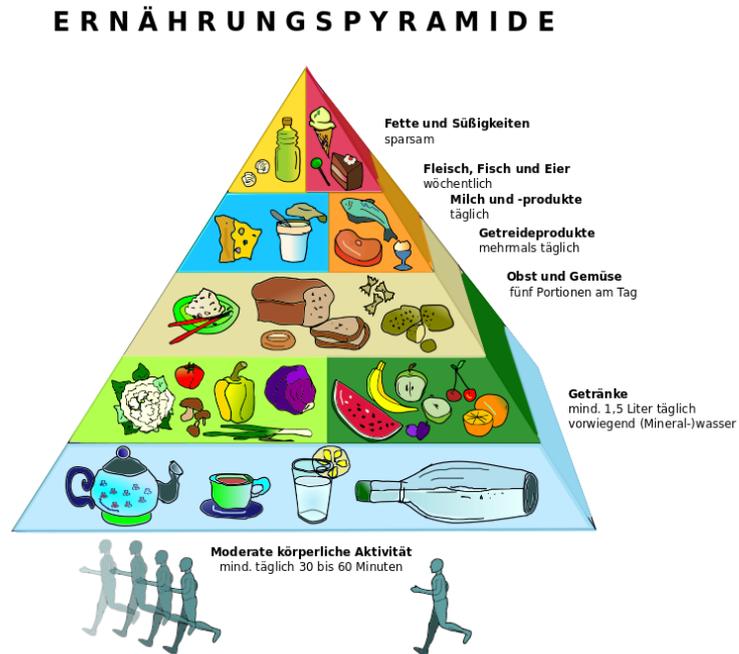


# Ernährung im Schwimmsport

- 1) Allgemeine Ernährungsgrundlagen
- 2) Trinken
- 3) Beispielhafter Tagesplan
- 4) Ernährung am Wettkampftag
- 5) Rezeptideen

## 1) Allgemeine Ernährungsgrundlagen



<http://www.ernaehrung.de/static/tipps/vollwertig/images/ernaehrungspyramide2018.png>

- ausreichend Energie
- weniger Fett und Zucker (meiden von fettreichen Speisen und zu viel Zucker in stark verarbeiteten Lebensmitteln)
- eiweißoptimiert
- mineralstoff-, vitamin- und ballaststoffreiche Lebensmittel wählen
  - Viel Obst/ Gemüse
  - ballaststoffreich: Vollkorn-Getreideprodukte (z. B. Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Müsli, Haferflocken), Gemüse, Erbsen, Bohnen, Obst, Kartoffeln und (Natur-)Reis

**Tipp:** Abwechslungsreich Essen und Trinken!

## Komponenten einer ausgewogenen Mahlzeit:

Kohlenhydrate (= Sättigungsbeilage, ca. 1/2 Teller)	Eiweiß (ca. 1/4 Teller)	Fett (Bsp. 1 EL)	Gemüse/ Salat (ca. 1/4 Teller)
<u>Getreideprodukte:</u> Nudeln, Kartoffeln, Reis  <u>Oder bei kalten Mahlzeiten:</u> Vollkornbrot, Müsli, Haferflocken, Roggenbrot, Brötchen,	- Fettarmes Fleisch (Hähnchenfilet, Pute) - Fisch (Schellfisch, Forelle, Shrimps) - Ei - Hülsenfrüchte <u>Milch, Milchprodukte:</u> Joghurt, Quark, Käse, Buttermilch etc.	Vorwiegend pflanzlich: Öle: Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl  Nüsse/ Kerne	gedünstet/ roh

## 2) Trinken

- Täglich ausreichend Wasser
- Wasserbedarf: Täglich mind. 1,2-2,0 Liter über Getränke (und ca. 1,0 Liter über feste Nahrung)
- pro Stunde Training: + 0,5-1,0 Liter Mehrbedarf!
- Empfehlenswerte Getränke für jeden Tag: reichlich Mineralwasser, Leitungswasser, Kräuter- und Früchtetees, Fruchtsaftchorlen

### Richtiges Trinken im Training:

- Trinken bevor der Durst kommt (Durst = Warnsignal)
- 30 Minuten vorher: 0,2 - 0,4 Liter stilles Mineralwasser trinken
- Trinkpausen unbedingt nutzen, ein paar kleine Schlucke genügen - pro Stunde maximal 0,6-1,0l!

## 3) Beispielhafter Tagesplan

Mahlzeit	Uhrzeit	Beispiele
<b>Frühstück</b>	spätestens in der Schule	Getreide + Milchprodukt + Obst (z. B. Müsli mit Milch und frischem Obst oder Vollkornbrot mit Käse und Fruchtsaft)
<b>Mittagessen</b>	ca. 3 h vor dem Training	1(-2) große Teller 1/2 Kartoffeln/ Nudeln/ Reis + 1/4 Fleisch/ Fisch/ Ei/ Milch (Quark) + 1/4 Gemüse/ Salat (+ Essig-Öl-Dressing)
<b>Snack</b>	1 h vor dem Training	z. B. Früchtemüsliriegel, Banane oder Mischbrot mit Putenbrust
<b>Trinken im Sport</b>	im und nach dem Training	- Saftchorlen (1:2 bis 1:1 = Saft : Mineralwasser) - Sportgetränke (mind. 5-6% KH, > 200 mg Na/ L)
<b>nach dem Training</b>	ca. 1h danach	Ausreichend Kohlenhydrate + etwas Eiweiß + wenig hochwertige Öle (z. B. Nudeln/ Kartoffeln/ Reis + fettarmes Fleisch/ Fisch/ Milchprodukte + Gemüse/ Salat/ Obst + wenig Nüsse/ Sonnenblumenkerne/ Rapsöl)
<b>weitere Zwischenmahlzeiten</b>	über den Tag verteilt (bei Bedarf)	- Frisches Obst - (Vollkorn)-Brot mit Schinken/ Schnittkäse, Gurkenscheiben - Haferflocken + Milch/ Joghurt/ Quark (+ Obst) - Fruchtjoghurt, Milchreis + ein paar (Vollkorn)-Kekse - Studentenfutter (Nüsse mit Trockenobst), Müsliriegel - Obstkompott, Obstkuchen, Fruchtschnitten

## 4) Ernährung am Wettkampftag

- Schon in der Woche vorher auf eine ausgewogene, kohlenhydratreiche Ernährung achten (siehe oben) und genügend trinken

Beispiel: Essen und Trinken am Wettkampftag

<b>Vorabend</b>	Kohlenhydrate + Eiweiß (z. B. Nudeln + Putensteak)
<b>Frühstück (3-4 Stunden vor dem Start)</b>	z. B. Zarte Haferflocken, fettarmer Joghurt, mildes Obst (z. B. reife Mango, Birne)
<b>Frühstück/ Snack (1 Stunde vor dem Start)</b>	z. B. Brötchen mit Honig/ Konfitüre/ Joghurt-Frischkäse (kein Vollkorn) oder Banane
<b>1/2 Stunde vor dem Start</b>	ca. 0,2 bis 0,4 Liter in kleinen Schlucken trinken (z. B. stilles Mineralwasser)
<b>Während des Wettkampftages</b>	Trinkpausen + kohlenhydratreiche Snacks

**ACHTUNG:** Keine Experimente am Wettkampftag!! Immer auf individuelle Verträglichkeit von Speisen und Getränken achten!

Regeneration nach dem Wettkampf

- Direkt nach dem Wettkampf: Trinken, trinken, trinken - ca. 0,5-0,7 Liter pro Stunde (z. B. Saftschorlen (1:1), Sportgetränke) + fettarme Milchprodukte (z. B. Trinkjoghurt)
- In den ersten 1-2 Stunden nach dem Wettkampf:
  - Feste Speisen – kohlenhydratreich und fettarm sowie reich an Kalium, Magnesium und Zink (z. B. Nudeln/ Kartoffeln/ Reis, Gemüse/ Salat/ Obst, fettarmes Fleisch/ Milchprodukte)

Empfehlenswerte und weniger empfehlenswerte Lebensmittel am Wettkampftag

<b>empfehlenswert:</b>	<b>weniger empfehlenswert:</b>
<b>Getränke</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mineralwasser (wenig oder keine Kohlensäure, &gt;100-400 mg Natrium/L, 150 mg Calcium/L, 100 mg Magnesium/L)</li> <li>• Rote Fruchtsaftschorlen (1:2 – 1:3) = Schwarze Johannisbeer-/ Kirsch-/ Traubensaft + mineralstoffreiches Mineralwasser</li> <li>• Kräuter-/ Fürchtete</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cola, Limo, Energy-Drinks</li> <li>• Reine Säfte</li> <li>• Eistee</li> <li>• Malzbier</li> <li>• Kaffee (1-2 Tassen sind ok.)</li> <li>• Milch</li> </ul>
<b>Mittagessen</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nudeln mit Tomatensauce</li> <li>• Nudel- oder Reissuppe mit Brot</li> <li>• Fettarmer Nudel-/Kartoffel-/Reissalat</li> <li>• Brot/ Brötchen mit oder ohne eine Scheibe Käse (30% Fett) oder fettarme Wurst (z. B. gek. Schinken)</li> <li>• Kartoffelpüree</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizza</li> <li>• Pommes Frites</li> <li>• Wiener Schnitzel</li> <li>• Bratwurst</li> <li>• Hamburger &amp; Co.</li> <li>• Kohlgemüse, Paprika, Erbsen</li> <li>• Salat, Rohkost</li> <li>• Vollkornprodukte</li> </ul>

**empfehlenswert:**

**weniger empfehlenswert:**

### Snacks

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• (Körner-)Brot/ Brötchen mit/ ohne 1 Scheibe Käse (30% Fett) oder fettarme Wurst (z. B. gek. Schinken)</li><li>• Brezel (ohne Salz und Butter)</li><li>• Butterkekse, Reiswaffeln</li><li>• Energie-/Müsliriegel</li><li>• Fettarmer Trockenkuchen (Apfelkuchen, Zitronenkuchen)</li><li>• Mildes Obst: Banane, Birne, Mango</li><li>• Obstmus (= „Babygläschen“)</li><li>• + kleine Schlucke Wasser!</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Brot mit fettreichem Brotbelag (z. B. Salami, Brikäse)</li><li>• Blätterteig- oder Plundergebäck</li><li>• Kartoffelchips</li><li>• Schokoladen-/Nusskekse</li><li>• Fettreicher Trockenkuchen (Bsp. Nusskuchen)</li><li>• Schokoriegel „Snickers“ &amp; Co.</li><li>• Zitrusfrüchte, Ananas</li></ul> |
|--|--|

## 5) Rezeptideen

(am Ernährungs-Tag nachgekocht)

### Gemischter Salat:

- |           |                 |                            |
|-----------|-----------------|----------------------------|
| - Salat   | - Rote Zwiebeln | - Gewürze/ frische Kräuter |
| - Gurken  | - Joghurt       | - Salz                     |
| - Tomaten | - Essig         | - Pfeffer                  |
| - Möhren  | - Öl            | - Körner                   |

Salat und weiteres Gemüse waschen und kleinschneiden.

Das Dressing besteht aus: Joghurt, Essig, Öl, Salz, Pfeffer und frischen Kräutern. Erstellt das Dressing nach eurem Geschmack. Geht sparsam mit Gewürzen um, mehr ist immer möglich!

Am Schluss noch reichlich Körner-Mix darübergerben.

### Mexikanische Wraps:

- |                     |                 |                   |
|---------------------|-----------------|-------------------|
| - Wraps             | - Rote Zwiebeln | - Bohnen          |
| - Rote Linsen       | - Tomatenmark   | - Schafskäse      |
| - Gemüsebrühe       | - Öl            | - Frische Kräuter |
| - Passierte Tomaten | - Mais          |                   |

Für die Füllung:

Zwiebeln in Öl anbraten, dann die Linsen dazugeben und kurz anschwitzen. Heiße Gemüsebrühe angießen und aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze 10 - 15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. Die Tomaten und etwas Tomatenmark hinzugeben zugeben und aufkochen lassen. Mais und Bohnen hinzugeben und noch kurz köcheln lassen. Die Füllung mit Frischen Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken. Geht sparsam mit Gewürzen um, mehr ist immer möglich!

Schafskäse abgießen und würfeln. In eine Schüssel füllen.

Die Wraps für 2 Minuten kurz vor dem Essen in den vorgeheizten Backofen legen (150 Grad).

### **Müsli-Kekse: Banane-Schoko-Erdnuss**

- Haferflocken (150 g)
- 1 Banane
- 100g Erdnüsse (vorher mit den Händen zerkleinern)
- 50g Schokodrops
- 40g Margarine
- 50g Zucker
- 2 EL Honig
- 1 TL Zitronensaft
- Etwas Zimt

Haferflocken, Nüsse, Schokodrops, Zimt vermischen.

Margarine, Zucker, Honig und Zitronensaft in einen hohen Topf geben und unter Rühren zum Kochen bringen. Ca. 3 - 4 Minuten kochen, bis die Masse zu karamellisieren beginnt. Die vorgemischten Zutaten unterrühren und so lange rühren, bis alles eine dunklere Färbung hat. Die warme Masse sofort auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und zu einer Platte von ca. 30 x 30 cm ausrollen. Bei 200° backen, bis sie goldbraun sind.

Nach etwa 15 Minuten in Riegel schneiden. Auskühlen lassen und trocken aufbewahren.

### **Müsli-Kekse: Apfel-Haselnuss-Zimt**

- Haferflocken (150 g)
- 1 Apfel
- 100g Haselnüsse
- 40g Margarine
- 50g Zucker
- 1/3 Honig
- 1 TL Zitronensaft
- 0,5 TL Zimt

Haferflocken, Nüsse, Zimt vermischen.

Margarine, Zucker, Honig und Zitronensaft in einen hohen Topf geben und unter Rühren zum Kochen bringen. Ca. 3 - 4 Minuten kochen, bis die Masse zu karamellisieren beginnt. Die vorgemischten Zutaten unterrühren und so lange rühren, bis alles eine dunklere Färbung hat. Die warme Masse sofort auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und zu einer Platte von ca. 30 x 30 cm ausrollen. Bei 200° backen, bis sie goldbraun sind.

Nach etwa 15 Minuten in Riegel schneiden. Auskühlen lassen und trocken aufbewahren.