

Ernährung am Spieltag

Abendessen

Frühstück

Mittagessen

Snack

Am Vortag

6 Stunden

3 Stunden

1 Stunde

SPIEL

z.B. Vollkornnudeln mit Rindfleisch und Gemüse

z.B. Müsli mit Joghurt

z.B. Fisch mit Kartoffeln und Gemüse

z.B. Nüsse und Obst

Energieschub

**Schnelle
Regeneration**

**Vollwertige
Mahlzeit**

SPIEL

Halbzeit

**Direkt nach
dem Spiel**

**2 Stunden nach
dem Spiel**

z.B. Banane oder Powerriegel

z.B. Proteinshake oder Obst

z.B. Kartoffeln mit Quark und Salat



Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme

Vor der Belastung

- letzte große Mahlzeit ca. 3 Stunden vor dem Spiel/ Training
- möglichst reich an Kohlenhydraten (1- 4g KH/ Kg Körpergewicht)
- 1,5 Stunden vor Spiel-/ Trainingsbeginn 60g - 80g KH (Banane + Müsliriegel+ Apfelschorle) zu sich nehmen
- 10 - 15Min. vor Spiel-/ Trainingsbeginn 350 - 400ml Flüssigkeit konsumieren

Während der Belastung

- auch während der Belastung Flüssigkeit zu sich nehmen
- Wasser angereichert mit Aromen, KH und Elektrolyten steigert das freiwillige Trinken verhindert Leistungsminderung
- 1L Wasser, 40 - 80g KH, 400 - 1000mg Natrium, 120 - 225mg Kalium
- alle 15Min. ca. 200ml/ in der Halbzeitpause bis zu 500ml trinken
- bei Hitze erhöhter Flüssigkeitsbedarf

Nach der Belastung

- aromatisiertes Wasser fördert die Rehydratation
- in den ersten 2 Stunden nach der Belastung 100% - 150% von dem was während der Belastung ausgeschwitzt wurde, wieder zu sich nehmen
- 1,2 - 1,5L/ verlorenem Körpergewicht an Flüssigkeit konsumieren
- 1,2 – 1,5g KH/ Kg/ Std. bei 50Kg Körpergewicht 120 - 150g innerhalb der ersten 2 Stunden nach der Belastung
- Empfehlenswert: Mahlzeit + Wasser (bspw. Reis, Bohnen und Rindfleisch + 0,5L Wasser)

Vorschläge für Kohlenhydratmahlzeiten vor Spielen

Frühstück

- Frühstücksflocken mit Milch, frisches oder Konservenobst
- Toast und Marmelade oder Honig
- Pfannkuchen mit Sirup
- Joghurt mit Fruchtgeschmack
- Bohnen in Tomatensoße oder Spaghetti aus der Dose auf Toast
- Flüssigmahlzeit oder Getränke aus Joghurt/ Milch mit Frucht
- 1 Stück Quark- Obstkuchen, 1 Latte Macchiato
- 400g Bananenquark

Mittag- und Abendessen

- Reisgerichte wie Risotto, gebratener Reis, Paella
- Nudeln mit leichter Soße
- Brot, Brötchen und Sandwiches
- Obst und Dessertvariationen mit Obst
- Reispudding

Erholungssnacks nach Training und Spiel (jew. ca. 50g KH)

- 250-350ml Getränke aus Joghurt/Milch mit Frucht oder Flüssigmahlzeit
- 60g (1-2 Tassen) Frühstücksflocken plus Milch und eine Portion Obst
- 200g Joghurt plus Getreide- oder Frühstücksriegel
- 1 Schinken-, Wurst- oder Käsesalatsandwich oder - brötchen plus 250ml Fruchtsaft
- 150g Pizza mit dickem Boden, magerem Fleisch, Gemüse und wenig Käse
- 60g Sportriegel und 250ml Sportgetränk
- 75 g Cashewnüsse, 1 Banane
- 1 Scheibe Brot, 30g Frischkäse, 2 Scheiben Light-Wurst

Vorteile einer guten Ernährung

- optimaler Nutzen des Trainingsprogramms
- bessere Erholung während und zwischen Training und Wettkampf
- Erreichen und Halten eines idealen Körpergewichts und –baus
- geringeres Risiko von Verletzungen und Krankheiten
- konstante Hochleistungen in Spielen

Grundlegende Ernährungstipps

- 5 – 6 Mahlzeiten über den Tag verteilt sind optimal
- Ernährungsstudien zeigen, dass die meisten Fußballspieler die empfohlenen Vitamine und Mineralien mit alltäglichen Nahrungsmitteln in ausreichender Menge aufnehmen
- gefährdet für eine ungenügende Aufnahme dieser Mikronährstoffe sind:
 - Spieler, die ihre Energiezufuhr einschränken, um einen Gewichtsverlust zu erzielen, besonders über längere Dauer
 - Spieler, die sich einseitig ernähren und sich auf Nahrungsmittel mit niedrigem Nährstoffgehalt beschränken
- eine ausgewogene Mischkost ist für Leistungs- und Hochleistungssportler ausreichend und stellt ein relatives Gleichgewicht her
- durch selbstverabreichte Nahrungsergänzungsmittel wird dieses Gleichgewicht gestört
- Gefahren bei Supplementierung:
 - toxische Wirkung (Protein- upper- limit 2g/ Kg/ d – bei höherer Einnahme Nierenfunktionsschäden)
 - Verunreinigung mit Dopingmitteln
 - geringe Beweislage für einen Nutzen
- wichtig ist zudem eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr
 - Faustregel: 1L Flüssigkeit/ 20Kg Körpergewicht
 - empfohlene Flüssigkeitszufuhr für einen 70Kg schweren Fußballer = 3,5L
 - Cave: unter Voraussetzung, dass mit der festen Nahrung ca. 1L Flüssigkeit aufgenommen werden, beträgt die empfohlene Flüssigkeitszufuhr 2,5L

Vorschläge für Mahlzeiten

Frühstück

- 2 Tassen Kaffee mit Milch, 100g Fruchtemüsli, 300g Quark (20 % F. i. Tr.), 1 Apfel, 25g Nüsse
- 2 Scheiben Toast, 20g Butter, 40g Nutella, 200ml Milch (3,5 %), 1 Stück Obst (Apfel, Birne)
- 150g Amaranthmüsli, 250g TK-Obst, 250g Naturjogurt (3,5 %), 100ml Milch (3,5 %)
- 250g Quark 20% Fett, 1 Apfel, 50g Haferflocken, 60g Kokosflocken/-raspeln
- 200g Hüttenkäse, ½ Apfel, 1TL Zimt

Mittagessen

- 150g Antipasti, 100g Nudeln mit Bolognese-Soße
- 250g Steak oder Fisch, Tomatensoße, 250g Gemüse oder Salat
- Omelett aus 4 Eiern, 1 EL Rapsöl; 200g Gemüsepfanne; 200g Quarkspeise, 50g Apfelmus
- 250g Pute, 1 Paprika 150g Tomatensauce, 50g Schmand (24% Fett)
- 250g Steak, 250g Gemüse, 1,5EL Rapsöl

Abendessen

- 2 Scheiben Vollkornbrot, 4 Scheiben Schinken, 2 Wiener, 2 Tomaten, 1 Paprika
- Rührei aus 3 Eiern, 100ml Milch, 1 EL Rapsöl, 120g Schinken, 250g Pilzen und Zwiebeln
- 250g Salat oder Gemüse aus Hülsenfrüchten, etwas Bohnensalat, 200g Tunfisch, 100g Käse, 30g Kürbiskerne
- 200g Lachs, 200g Blattspinat, 100g Kartoffeln, 70g Sahne, 100g Schnittkäse

Snacks

- 1Banane, 0,5L Saftschorle
- 400g Bananenquark
- 1 Brötchen mit 2 Light- Würstchen oder 200g Harzer Käse
- 1 Scheibe Brot, 30g Frischkäse, 2 Scheiben Light- Wurst
- 40 - 70g Nüsse
- 430g Fruchtquark
- 2 gekochte Eier, 2 Tomaten
- 200g Hüttenkäse, 2El Marmelade