

# ERNÄHRUNGSTIPPS FUSSBALL

- ✓ Die angeführten Empfehlungen sind „*einfache Kochrezepte*“ für den semiprofessionellen Fußballer.
- ✓ Da die Verträglichkeit von Nahrungsmitteln von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich ist, solltest du beim Wettkampf nur das zu dir nehmen, was du aus Erfahrung gut verträgst. Keine Experimente!
- ✓ *Details dazu findest du auf der Rückseite!*

## VORWETTKAMPFTAG

- ✓ Dem **Abendessen** vor dem Match kommt eine besondere Bedeutung zu. Es stellt die Grundlage für den Wettkampftag da. Die Gerichte sollten die Kohlehydratspeicher auffüllen, und entsprechen **unten angeführten Empfehlungen** vor dem Match!
- ✓ Alkohol vermindert sowohl die Sauerstoffverbrennung in den Zellen, als auch die Geschicklichkeit. Der bekannte „Kater“ nach einem Rausch senkt deine Leistungsfähigkeit um bis zu 70%!! Damit steht im schlimmsten Fall nur ein Drittel von dir selbst am Platz...

## WETTKAMPFTAG

### 3 – 4 Stunden vor dem Match:

- ✓ Reisgerichte, Spaghetti, Brot, Semmeln, Sandwich, Kartoffelgerichte/Kartoffelsalat, Obst und Gemüse.  
**Frühstück:** Müsli mit Bananen/Früchten
- ✓ Fleisch und Wurst sind ebenfalls erlaubt, solange diese nicht zu fettreich sind.  
(KEIN *Schweinsbraten, Leberkäse,...*). Fett erschwert die Verdauung.

### 30 – 60 min vor dem Match

- ✓ Reife Banane, Müsliriegel (**keine Proteinriegel!**) etc.
- ✓ Stark zuckerhaltige Produkte (*Cola, Red Bull, Traubenzucker..*) sollten vor dem Match wegen ungünstiger Blutzuckerschwankungen **vermieden** werden

### Während dem Match

- ✓ Auffüllen der leeren Energiespeicher mit Bananen und Müsli Riegel
- ✓ Zusätzlich stilles Mineralwasser, verdünnte Fruchtsäfte im Verhältnis 2:1 (*Wasser:Saft*) oder isotonische Getränke.

### Nach dem Match

- ✓ Zur schnellen **Regeneration** nach starken körperlichen Belastungen werden idealerweise innerhalb von 45 Minuten Getränke mit Kohlenhydrat/Eiweißmischungen zugeführt. (*Bananenmilch, Kakao, diverse „Recovery drinks“, Milchshakes...*)
- ✓ Jetzt ist „sündigen“ erlaubt!

## MERKE

- ✓ **Je intensiver und häufiger die Trainingseinheiten/Woche, desto wichtiger ist die Ernährung.**
- ✓ **Ist der Energietank des Körpers (=Kohlenhydratspeicher) nach einer maximalen körperlichen Belastung entleert, dauert es auch bei idealer Ernährung ca. 48 Stunden, um diesen wieder zu befüllen!**

# HINTERGRUNDWISSEN SPORTERNÄHRUNG

Unser Körper funktioniert im Prinzip wie ein Automotor. Nur stehen dem Menschen mit **Fetten, Kohlenhydraten** und **Nitro** (=anaerobe Energiebereitstellung) gleichzeitig **verschiedene Kraftstoffe** zur Verfügung.

**Protein** (=Eiweiß) ist KEIN Kraftstoff, sondern ein Baustoff für deine Muskeln. (siehe unten)

Im **Fußball** benötigen wir schnell verfügbare Energie, die aber im Gegensatz zum Sprinter noch dazu für mindestens 90 min zur Verfügung stehen muss.

Nitro hält vereinfacht gesagt nur wenige Sekunden bis max. 2 Minuten. Die Fettverbrennung ist für die intensiven Belastungen während einem Match viel zu träge in der Energiebereitstellung.

Deshalb läuft der Motor Mensch beim Match im „Sportmodus“. Hier greift dein Körper vor allem auf **Energiegewinnung aus Kohlenhydraten** zu.

**Kohlenhydrate** ist eine Sammelbezeichnung für Zucker. Unterteilt werden diese in **Einfachzucker** (z.B. Traubenzucker), **Zweifachzucker** (z.B. Milchzucker) und **Mehrfachzucker** (z.B. in Kartoffeln, Gemüse, Getreideprodukten u.a.).

**Deine Kohlenhydratspeicher reichen aber auch vollgetankt nur für 60-90 Minuten!**

Nach einem hochintensiven Training ist dein Tank durch die Belastung fast leer. Je weniger Zeit dir bis zum nächsten Training/Match bleibt, desto wichtiger ist es, diesen wieder schnell aufzufüllen. 1 x Volltanken dauert beim Menschen nämlich rund 2 Tage!

**Ideal nach einem harten Training sind daher Kohlenhydrat/Eiweißmischungen (z.B. Bananenmilch, Kakao, „Recovery drinks“ etc..) schon in der ersten Stunde nach Trainingsende!**

**Warum Eiweiß?**

Eiweiß spielt als Kraftstoff zwar keine Rolle, (daher bringt der *Protein Energieriegel* vor dem Match nichts), aber Eiweiß ist der Baustoff für deine Muskeln. Ohne Muskeln auch keine Kraftentfaltung.

**Daher:**

- ✓ **Kohlenhydrate vor dem Match sind der Kraftstoff für deinen Motor.**
- ✓ **Eiweiß/Kohlenhydratgetränke wie Bananenmilch direkt nach dem Match verbessern deine **Regeneration.****
- ✓ **Je kürzer die Abstände zwischen den Trainingseinheiten sind, desto wichtiger ist die Ernährung.**