

ERNÄHRUNG FC WINTERTHUR

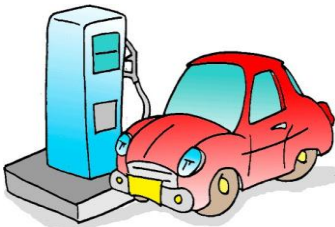


1. Die 3 Nährstoffgruppen

Man unterscheidet die Nährstoffe zwischen 3 Gruppen:

Fette
Kohlenhydrate
Proteine (Eiweisse)

Diese haben unterschiedliche Funktionen für den Körper:



„Energielieferanten“

Kohlenhydrate
Fette



„Baustoffe“

Proteine = Eiweisse

Auf den Fussball bezogen heisst das:

Die Kohlenhydrate geben dem Spieler die Energie (Benzin), um eine hohe Lauf-/Sprintleistung absolvieren zu können. Ohne diese Energiereserve nehmen die körperliche und auch die psychische Leistungsfähigkeit (Konzentration) drastisch ab. Daher ist es wichtig, vor jeder intensiven Belastung Kohlenhydrate zuzuführen, um die Speicher optimal zu füllen. Am Spieltag gilt dies natürlich umso mehr. Wie man das erreichen kann, wird später nochmals genauer ausgeführt.

Kohlenhydrate und Proteine spielen auch für die Erholung eine zentrale Rolle. In den ersten 45 Minuten nach der Belastung sollte man versuchen, dem Körper schnell verfügbare Kohlenhydrate und Molkeprotein zuzuführen (Regenerationsshake). Umso schneller man das nach der Belastung macht, desto schneller wird die Regeneration eingeleitet.

Die Proteine und Fette helfen dem Körper zudem, Blessuren und andere Mikroverletzungen in der Muskulatur zu reparieren und neu aufzubauen. Sie unterstützen also die Regeneration und den Muskelaufbau nach einer intensiven Belastung.

2. Die Tellerverteilung

Für eine individuelle Anpassung der Mengen und Inhalte ist eine Beratung unabdingbar. Alle nachfolgenden Informationen sind allgemeingültig und entsprechen nicht einer individuellen Optimallösung.

Die folgenden Bilder sollen veranschaulichen, wie die Tellerverteilung bei den Hauptmahlzeiten in Bezug auf das Training ausschaen sollte.

Kein Training:



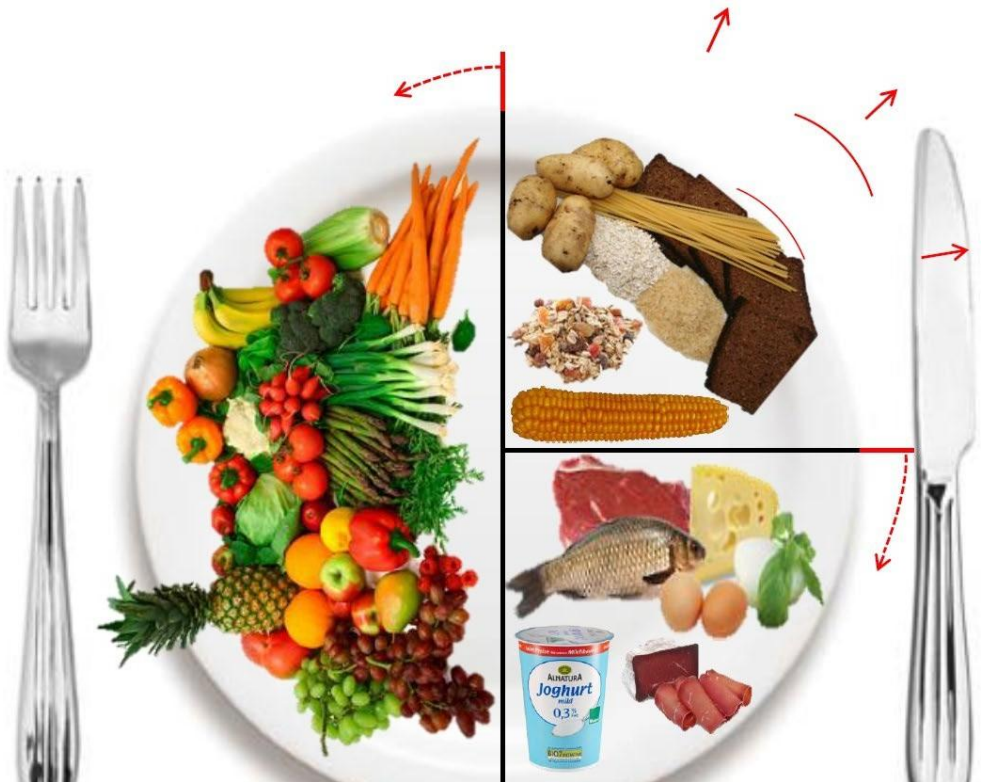
+ Fett/Öl für Zubereitung



+ Getränke ungesüsst, Wasser & Tee



Je höher die Trainingsintensität, desto grösser der Kohlenhydratbedarf:



+ Fett/Öl für Zubereitung

+ Getränke (un)gesüsst



Bei intensiverem Training wird der Kohlenhydratanteil entsprechend grösser:



+ Fett/Öl für Zubereitung



+ Getränke gesüsst



3. Richtlinien Ernährung FC Winterthur

Alltagsernährung:

- Ich frühstücke bevor ich aus dem Haus gehe
- Ich esse regelmässig Zwischenmahlzeiten

Sporternährung

- Ich esse und/oder trinke vor dem Training/Spiel
- Ich esse und/oder trinke während Training/Spiel
- Ich esse und trinke nach dem Training/Spiel

Frühstück:

Die wichtigste Mahlzeit, um den Energiespeicher für den Tag zu füllen.

Müesli; Confi- oder Honig-Brot; Schoggimilch; Fruchtsaft (100 % naturrein); Ei, Käse, Frischkäse; Haferbrei/Porridge mit Zimt/Zucker oder Apfelmus; wenn ich nichts essen „kann/will“, dann trinke ich z.B. Fruchtsaft/Skyr-Drink/Bifidusdrink

Zwischenmahlzeiten (Znüni/Zvieri):

Nimm dir etwas zu essen und zu trinken mit in die Schule. Das Angebot des Pausenkiosks ist oft ungeeignet. Zum Beispiel:

Obst, Nüsse, Vollkorncracker, Proteinriegel

Süsse Backwaren, Gipfeli und Süssigkeiten, Getränke (wie Cola, Fanta, Eistee usw.) sind zu vermeiden.

Mittagessen / Abendessen:

Gemäss dem Tellermodell. Immer alle Nährstoffgruppen berücksichtigen: Kohlenhydrate (Nudeln, Reis, Kartoffeln, etc.), Proteine (Fleisch, Fisch, Tofu, Milchprodukte, ...), Salat oder Gemüse

Vor dem Training:

Um im Training Vollgas geben zu können, fülle ich ca 45' vor der Belastung meine Energiespeicher auf.

Weissbrot, Banane (reif), Kekse, Schoggistängeli, ...

Während dem Training:

Trinke ein Sportgetränk mit ca. 60g KH pro Stunde. Dies hilft dir die Leistung konstant zu halten.

Nach dem Training:

Regenerationsshake mit ca. 30g Protein (Whey) und 30g KH.

Schlaf:

Schlaf ist wichtig für die Regeneration! Es gehört zu einem professionellen Verhalten dafür zu sorgen, dass du genug Schlaf hast. Handy auf Flugmodus oder abgeben.

Elektronische Geräte sind 30 Minuten vor dem Schlafen abzustellen.

8h Nachtschlaf sind perfekt. Falls das nicht geht, kann ein Powernap (maximal 30') eingebaut werden nach dem Mittagessen.

Unterstützend für die Regeneration und den Schlaf kann eine warme Milch mit Honig wirken.

4. Der Spieltag

4.1 Ernährung vor dem Spiel

3 - 4 h vor Spiel: leicht verdauliche normalgrosse Hauptmahlzeit

- Pasta mit fettarmer Sauce
- Reis mit fettarmer Sauce
- Kartoffeln als kalte Mahlzeit mit Brot und Honig, wenig Schinken, wenig Käse
- Kartoffelpüree mit etwas Bratensauce

Achtung:

- ✓ *wenig bis kein Protein (Fleisch, Fisch, Milchprodukte)*
- ✓ *wenig bis kein Gemüse*

1 - 2 h vor Spiel: leicht verdaulicher Snack

- Getreide-/Sportriegel
- Banane
- Biberli
- Reiswaffel
- Maiswaffel
- Datteln/Nüsse
- Grüntee, Wasser, Isotonisches Getränk

Letzte Stunde vor Spiel: Sportgetränk, kleiner Snack wie:

- Bananenstücke (+Wasser)
- Reiswaffelstücke (+Wasser)
- Sponser Competition-Getränk
- Getreide-/Sportriegelstücke (+Wasser)

Achtung:

- ✓ *Sehr gut kauen und mit etwas Flüssigkeit schlucken*

Während Spiel und Halbzeitpause: Sportgetränk + kleiner Snack

- Sponser Competition-Getränk
- Bananenstücke (+Sportgetränk)
- Kohlenhydrat-Gel (+Sportgetränk)
- Getreide-/Sportriegelstücke (+Sportgetränk)

Achtung:

- ✓ *Sehr gut kauen (lange im Mund halten) und mit etwas Flüssigkeit schlucken*

4.2 Ernährung nach dem Spiel

0 - 45 Min. nach Spiel: Regenerationsgetränk + Snack

- Sponser Recovery Shake
- Süssgetränke (Fruchtsaft, Zuckergetränke)
- Bouillon
- Weissbrot mit Honig
- Banane
- Sportriegel

Achtung:

- ✓ *Möglichst schnell, möglichst viele Kohlenhydrate aufnehmen (wenig/kein Fleisch + Gemüse)
! am besten noch vor dem Duschen!*
- ✓ *Sehr gut kauen (lange im Mund halten) und mit Zucker- oder Sportgetränk einnehmen*
- ✓ *0.5 – 0.8 Liter Flüssigkeit (gesüsst) einnehmen*
- ✓ *Ausreichender Salzgehalt bei den Snacks oder in der Flüssigkeit -> erhöht die Rehydratation*

45 Min. - 2 h nach Spiel: Hauptmahlzeit + Flüssigkeit

- Suppe (salzhaltig), Pasta mit Sauce + Poulet + Gemüse
- Suppe (salzhaltig), Reis Casimir
- Suppe (salzhaltig), Kartoffeln als kalte Mahlzeit mit Brot und Honig, Schinken, Käse und Milch
- Suppe (salzhaltig), Kartoffelpüree mit etwas Bratensauce + Fleisch

Achtung:

- ✓ *Gemäss Tellermodell*
- ✓ *0.5 – 1 Liter Wasser pro Stunde*
- ✓ *Ausreichender Salzgehalt bei der Mahlzeit oder in der Flüssigkeit -> erhöht die Rehydratation.*

3 - 5 h nach Spiel: Spätsnack vor dem Schlafen (z. B. 22:00 Uhr)

- Früchtequark mit 20g Nüssen
- Recoveryshake

Achtung:

- ✓ *Nochmals etwas Flüssigkeit einnehmen (2 – 3 dl)*
- ✓ *Proteinhaltige Lebensmittel für die Regeneration über Nacht.*

Notizen:

