

ERNÄHRUNGSTIPPS für den HALBMARATHON

Eine sportgerechte Ernährung spielt immer eine entscheidende Rolle für Leistung und Gesundheit

VOR DEM TRAINING

Ziel: mit gut gefüllten Speichern ins Training starten - je nach Trainingsdauer und Intensität
→ **Flüssigkeit, Kohlenhydrate, Eiweiß**

leichte Kost (fettarm, ballaststoffarm, nicht blähend, gekocht, mild gewürzt)
langsam essen, gut kauen

- ausreichend trinken: 1-2 Stunden beginnen ca. 500-1000 ml in kleinen Mengen trinken (Wasser, verdünnte Fruchtsaftgetränke z.B. hohes C durstlöscher)
- **Frühstück bzw. Zwischenmahlzeit:** ca. 1-1,5 Std. Abstand zum Training
 - Getreideflocken (feinblättrige Haferflocken, Dinkelflocken, Cornflakes ohne Zuckerzusatz, Porridge,.....)
 - + Beeren , reife Banane, Obstmus, Kompott
 - + mageres Joghurt, fettarme Milch, Topfen, Buttermilch, Sojadrink Natur
 - fein vermahlene Gebäck
 - + Putenschinken
 - + fettarme Käsesorten bis 35 % F.i.Tr.
 - + diverse Aufstriche
 - z.B. selbstgemacht oder gekauft (Cottagecheese, Liptauer, Topfen- Linsen-, Eiaufstrich...**ACHTUNG:** gekaufte Aufstriche enthalten oft viel Fett)
- **Hauptmahlzeit:** ca. 3 Std. Abstand zum Training
 - Quinoa, Reis, Hirse, Bulgur, Couscous, Buchweizen, (Süß-) Kartoffel, rote und gelbe Linsen...
 - mageres Geflügelfleisch (Pute, Huhn), magere Fischarten (Forelle, Saibling, Zander, Barsch), Tofu, Eier
 - gedünstetes Gemüse (Zucchini, Karotten, Fenchel, Brokkoliröschen, Tomaten, rote Rüben, Kürbis, Spinat...), Blattsalate

WÄHREND DEM TRAINING

Flüssigkeit:

Wichtig: regelmäßig trinken (alle 20 Min.), schluckweise (ca. 150-250 ml) und von Anfang an und nicht erst wenn sich der Durst meldet

Zusammensetzung des Getränks:

< 1 Std: Leitungswasser/stilles Mineralwasser, gegebenenfalls kohlenhydrathaltiges Getränk

> 1 Std.: kohlenhydrathaltiges Getränk : je nach Trainingsdauer und Intensität (ca. 30-80 g Kohlenhydrate /Liter, z.B. hohes C durstlöscher)

NACH DEM TRAINING

- Flüssigkeitsverlust ausgleichen:
 - verdünnte Fruchtsaftgetränke z.B. hohes C durstlöscher

- Kohlenhydrat- und Eiweißzufuhr: z.B.
 - reife Banane und Buttermilch Natur
 - Cornflakes oder feinblättrige Haferflocken mit Naturjoghurt oder griechischem Naturjoghurt (0-2% Fett)
 - Getreidebrei, Grießkoch
 - fein vermahlene Gebäck mit magerem Käse, Aufstrich, Schinken
 - warme Hauptmahlzeit (Risotto, Kartoffelpüree, rote oder gelbe Linsen, Pasta, mageres Fleisch, Fisch oder Meeresfrüchte, Tofu, Süßspeisen: Kaiserschmarrn mit Apfelmus, Palatschinken mit Topfenfülle)

WETTKAMPFERNÄHRUNG

2 - 4 TAGE VOR DEM HALBMARATHON

- Carboloadung:
- 2 -4Tage vor dem Halbmarathon kohlenhydratreiche Mahlzeiten bevorzugen
 - mehrere kleine kohlenhydratreiche Mahlzeiten über Tag verteilt essen
 - leicht verdauliches essen (Darmverweildauer beachten!)
 - ballaststoffarm , fettarm
 - kaliumreich
 - keine rohen Lebensmittel essen
 - ausreichend trinken

empfehlenswert: (Süß-) Kartoffeln, Quinoa, Couscous, Hirse, Teigwaren, Reisgerichte, Süßspeisen (Kaiserschmarrn, Milchreis..), fein vermahlene Gebäcke, Getreideflocken, Fruchtschnitte, Sportriegel, Fruchtsäfte

AM TAG DES HALBMARATHON

- **Frühstück:** ca. 2 -3 Std. vorher
 - leicht verdaulich, fettarm, ballaststoffarm, kohlenhydratreich, eiweißhaltig (z.B. Getreidebrei, fein vermahlene Gebäcke mit magerem Topfenaufstrich und Marmelade..)
- **ev. Snack:** ca. 30 -60 Min. vorher
 - z.B. ½ Banane (reif), Sportriegel
- **trinken nicht vergessen!**
- **Während dem Halbmarathon:** regelmäßig kohlenhydrathaltige Getränke trinken, zusätzlich liefern Kohlenhydratgels eine rasch verfügbare Energiequelle

NACH DEM HALBMARATHON

- Flüssigkeitsverlust ausgleichen
- Leicht verdauliche kohlenhydrat- und eiweißreiche Mahlzeit (siehe Tipps: nach dem Training)

WICHTIG für den Wettkampf: die Mahlzeiten und das Trinken gezielt einplanen und auf gewohnte Speisen und Getränke zurückgreifen – generell gilt: KEINE Experimente beim Wettkampf!