

## ERNÄHRUNGSTIPPS für den MARATHON

**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 Durstlöcher)
- **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**

- Flüssigkeits-, Mikronährstoff- und Kohlenhydratverlust 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

### 4 - 6 TAGE VOR DEM MARATHON

- Carboloadung:
- 4 -6 Tage vor dem Marathon 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 Gebäck, Getreideflocken, Fruchtschnitte, Sportriegel, Fruchtsaftgetränke

### AM TAG DES MARATHON

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

### NACH DEM MARATHON

- 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!