

Ernährung & Regeneration

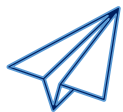
Mein Kind im Sport

16. Juni 2023



Marie Grundl, BA BSc

Diätologin & Ernährungsberaterin



m.grundl@nlst.at



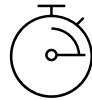
Die 3 R der Regeneration





Wie schnell muss ich wieder einsatzbereit sein?

Wettkämpfe,
Doppeltraining



Rasche
Erholung

>> 1-6h

Über
Trainingszyklen
hinweg



Langfristige
Erholung

>> Tage bis Monate



>> innerhalb der 1-2 h nach der Belastung eine Mahlzeit



NACHWUCHS
LEISTUNGSSPORT

TIROL INNSBRUCK

R wie Rehydrate - Trinken



Rehydrate

Trinkmengenrechner

Meine Angaben....

Alle 4 Angaben erforderlich

1) Gewicht VOR der Belastung in kg (z.B. 75.4)*

mit Dezimalpunkt, nicht Komma

2) Gewicht NACH der Belastung in kg (z.B. 73.8)*

mit Dezimalpunkt, nicht Komma

3) Dauer der Belastung in Minuten (z.B. 90)*

in Minuten, nicht Stunden:Minuten

4) Getrunkene Menge während der Belastung in Litern (z.B. 0.8)*

mit Dezimalpunkt, nicht Komma

Meine eingegebenen Werte bedeuten...

...dass ich pro Stunde Belastung getrunken habe (L/h):

...dass mein Gewichtsverlust in % des Anfangsgewichts war:

Was wäre nun, wenn ich etwas weniger als...

...2 % des Gewichts verlieren wollte? Ich müsste mindestens trinken (L/h):

<https://www.ssns.ch/sportsnutrition/trinkmengenrechner/>

Trinke ich genug?

I }
II }
III }
IV }
V }
VI }
VII }
VIII }

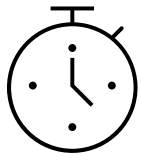
Optimale Urinfarbe
= Wenig Gewichtsverlust beim Training

Zustand	% Gewichtsdifferenz	Urinfarbe
gute Hydratation	+1 bis -1	1 oder 2
moderate Hydratation	-1 bis -3	3 oder 4
signifikante Dehydratation	-3 bis -5	5 oder 6
gravierende Dehydratation	über -5	über 6

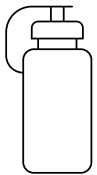
Rehydrieren



- ✓ 120-150% des Verlusts auffüllen
- ✓ heißt: mind. 0,5-1l

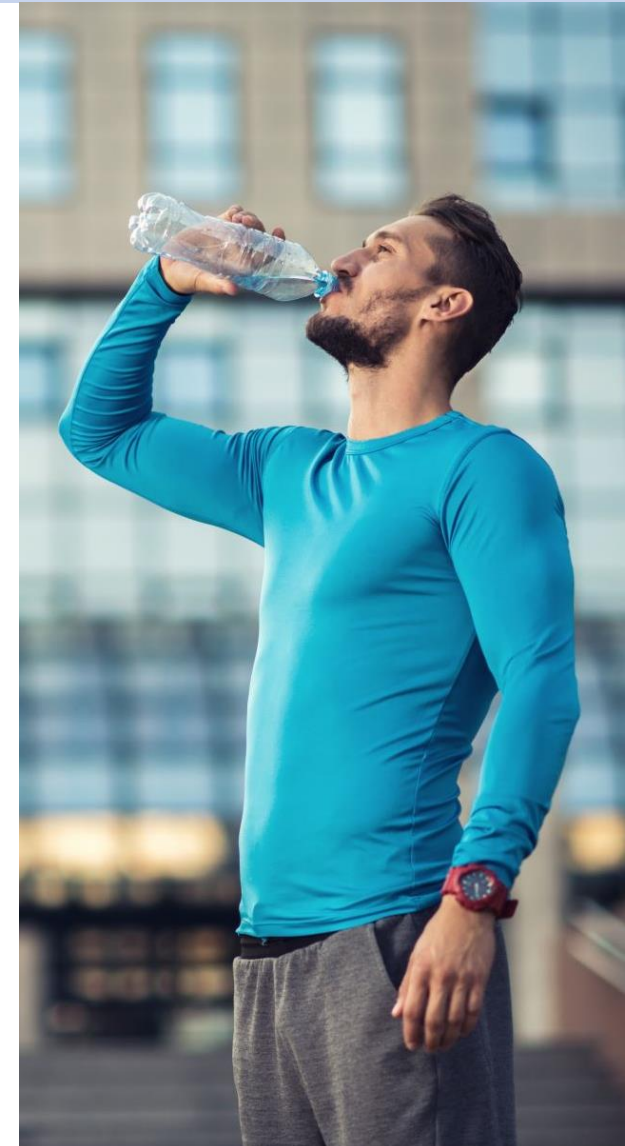


Sofort starten, schluckweise
auf die ersten 2h danach verteilen



Besonders rasch: mit Sportgetränk

- ✓ Wettkampf, kurze Regenerationszeit
- ✓ hoher Verlust
- ✓ nach langen Trainings (> 4h)



Sportgetränke

 = Wasser  + Kohlenhydrate  + Salz 



Anti-Doping!
www.koelnerliste.com

Zutaten für 1 l Tee-Getränk



1000 ml

Gekochter & abgekühlter Tee

(z.B. Früchtetee, Kräutertee, Rooibos-Tee, Gewürztee)

40 g / 2 EL

Honig

1 g

Salz

Zutaten für 1 l Fruchtsaft-Getränk



700 ml

stilles Wasser

300 ml

Saft (z.B. Multivitamin, Apfel, Traube, Pfirsich, etc.)

1 g

Salz

Zutaten für 1 l Molke-Getränk



500 ml

stilles Wasser

500 ml

Fruchtmolke (z.B. Erdbeere, Mango, Banane etc.)

1 g

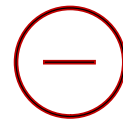
Salz



Wasser, Mineralwasser,
zuckerfreier Tee/Kaffee (in Maßen)



Säfte, Smoothies, Shakes, Milch
Soft Drinks, Energy Drinks



Alkoholische Getränke

R wie Refuel - Kohlehydrate



Refuel - Kohlehydrate



Kohlenhydratspeicher füllen



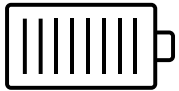
Leicht verdaulich



Schmeckt gut



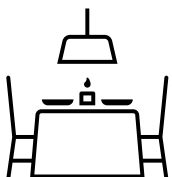
Wettkampf: Gewohnte Lebensmittel



>> ca. 70-100 g

>> So bald wie möglich

>> In den ersten 1-2 Stunden danach



Beispiele



Hausgemacht



Der perfekte Milchreis -
Grundrezept



Das klassische Porridge
Rezept



Bananenbrot - ganz einfach
selbermachen




Grißbrei - nach Omas
Geheimrezept



Süßer Reiskuchen



 Bakels Home Baking
Ein gutes altes Rezept: Toast mit Marme...

R wie Repair - Eiweiß



Repair - Eiweiß



Hochwertiges Eiweiß



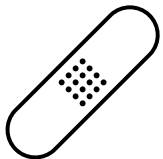
Leicht verdaulich



Schmeckt gut



Abwechslungsreiche Auswahl



>> 20-30g Eiweiß

>> So bald wie möglich

>> In den ersten 1-2 Stunden danach



Beispiele



KRAFT-TRAINING

PROTEIN-RIEGEL eignen sich nach dem Krafttraining, sie unterstützen den Muskelaufbau.

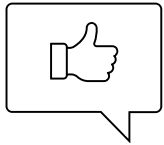


Die 3 R der Regeneration



Beispiel

Athlet mit 70 kg



- ✓ 70-85 g Kohlenhydrate
- ✓ 20-25 g Eiweiß
- ✓ Flüssigkeit



// 250 ml Frucht Smoothie, Haferriegel (60g), Topfencreme

// 500 ml Frucht Buttermilch, helles Weckerl mit Frischkäse & Schinken

// 500 ml Kakaomilch, Banane, Eiweißriegel (40g)



Zutaten für 1 großes Glas Shake:

- *150 ml* *Milch*
- *2 EL* *Topfen*
- *1 TL* *Erdnussmus*
- *3 EL* *zarte Haferflocken*
- *1 Prise* *Zimt*
- *1* *Banane*

Beispiel – Schulalltag

6:45



Haferflocken, Milch, Joghurt, Erdbeeren, Walnüsse; Wasser

8:00-
9:30



Banane, Buttermilch, Wasser

10:40



Brot mit Frischkäse, Schinken & Salat; Wasser

14:00



Reispfanne mit Feta und Gemüse; Pudding; Wasser

16:00-
18:00



Müsliriegel, Sportgetränk

19:30



Vollkornbaguette, Rührei, Salat mit Rucola, Tomate & Mozzarella;
Wasser

Beispiel – Wettkampf

6:30



Haferflocken, Milch, Joghurt, Erdbeeren, Walnüsse; Wasser

8:00



9:00



Müsliriegel, Sportgetränk

10:00



Banane, Trinkkakao, Wasser

11:00



12:00



Reiswaffeln, Datteln, Buttermilch

13:00



Nudeln, Fleischsugo, Salat; Wasser



Der Athlet*innenteller für eine Hauptmahlzeit

Für Genuss und Leistungsfähigkeit!

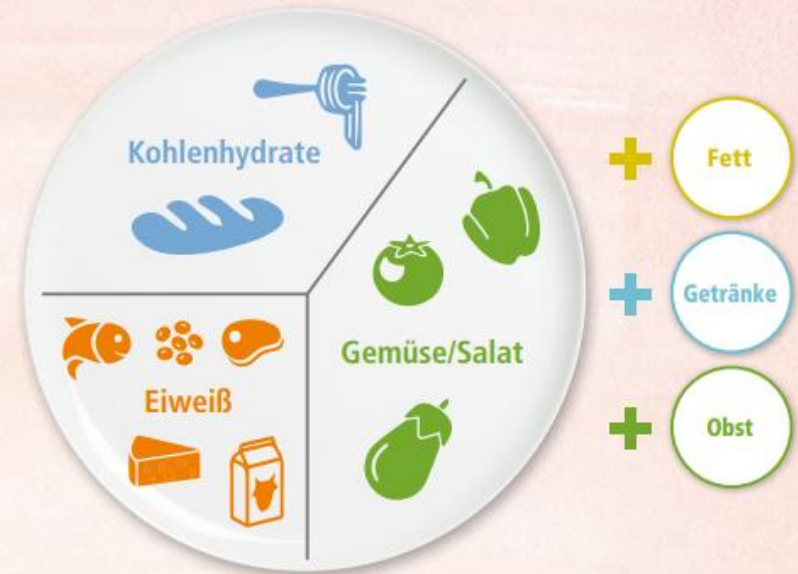


Trainingsfreier Tag oder leichtes Training



Intensiverer Trainingstag (keine Wettkampfvorbereitung)

Dein Körper benötigt mehr Energie! Passe die Portionsgrößen an und iss mehr!



adaptiert nach Regauer-Claus USMMS 2011

Gemüse, Salat und Obst – Gute Vitamin- und Mineralstoffquellen
Bevorzugt saisonal und regional



Gute Eiweißquellen
Bevorzugt pflanzlich



Gute Kohlenhydratquellen
Bevorzugt Vollkorn



Gute Fettquellen
Nüsse, Samen, Saaten und pflanzliche Öle



Gute Getränke
Bevorzugt Wasser



Kontakt

Marie Grundl

Mobil: +43 (0) 677 647 922 40

Mail: m.grundl@nlst.at

www.nachwuchsleistungssport-tirol.at



<https://www.facebook.com/nachwuchsleistungssporttirol/>



<https://www.instagram.com/nachwuchsleistungssporttirol/>



***Damit Talente
Sieger werden!***

#improvetalents