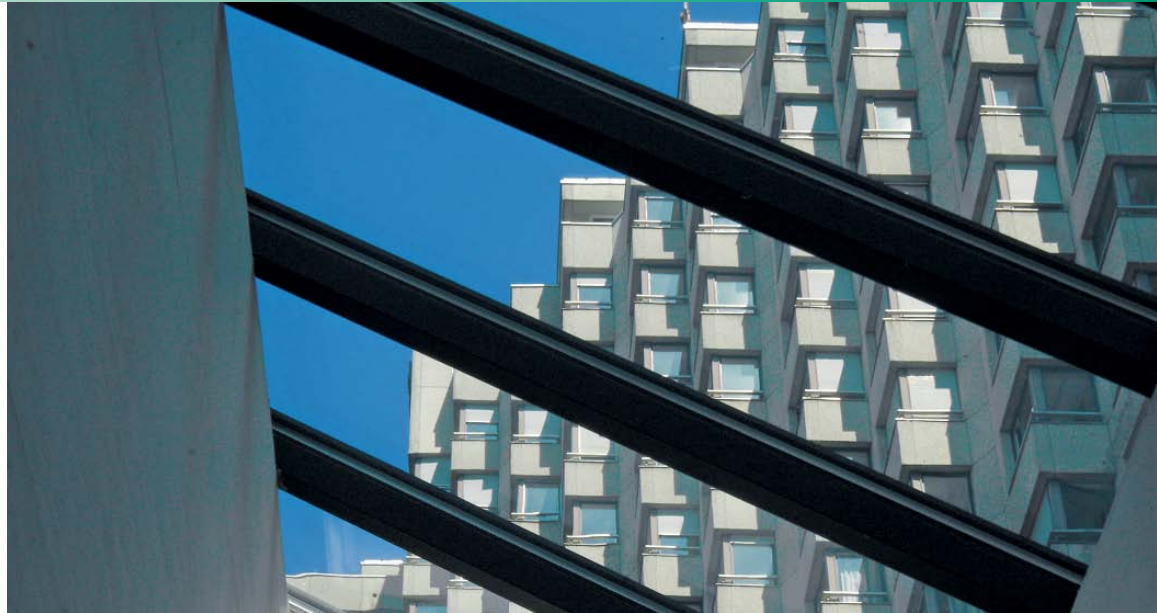


Organisation „Medical Partner Inselespital Bern am GP 2010“

- Essen und Trinken vor, während und nach dem Lauf:

 **INSELESPITAL**
UNIVERSITÄTSSPITAL BERN
HOPITAL UNIVERSITAIRE DE BERNE
BERN UNIVERSITY HOSPITAL

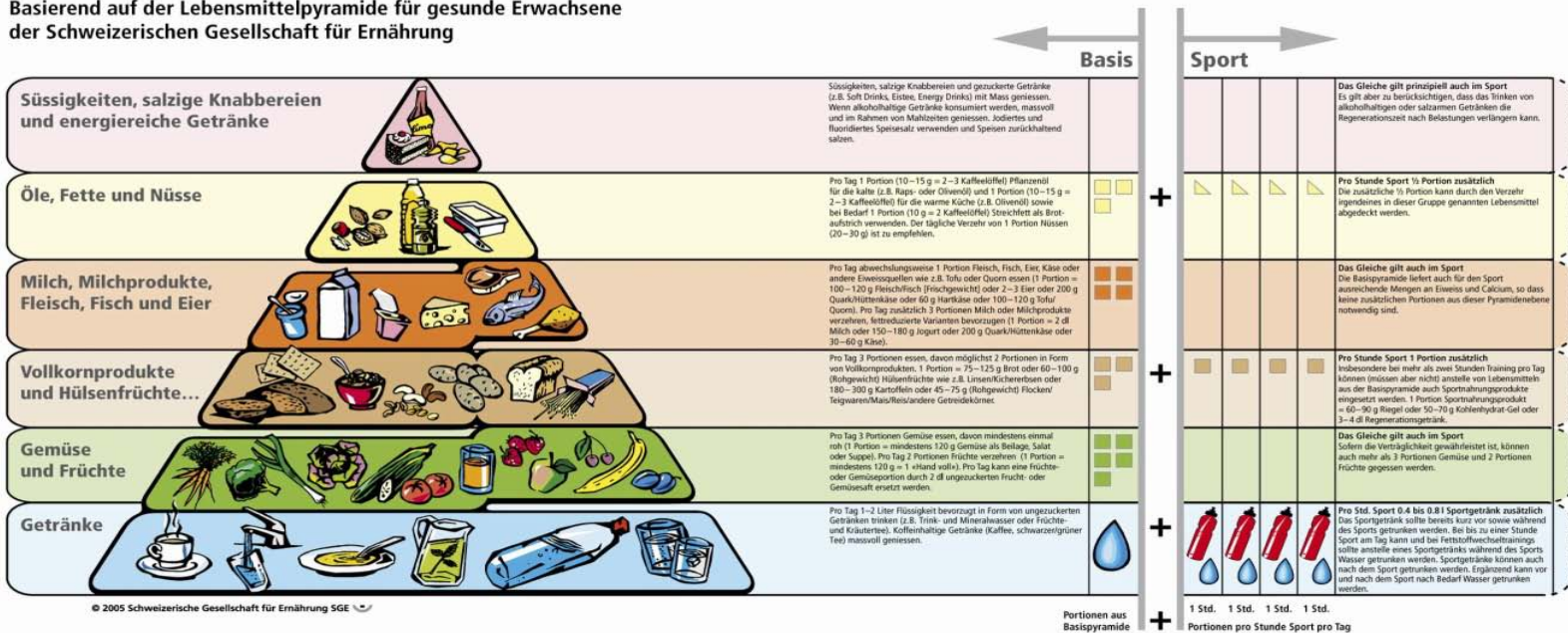


Was, wieviel ?

Lebensmittelpyramide für Sportlerinnen und Sportler

Ab ca. 5 Stunden Sport pro Woche

Basierend auf der Lebensmittelpyramide für gesunde Erwachsene der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung



Version 1.0 © 2008 Swiss Forum for Sport Nutrition, www.sfn.ch in Zusammenarbeit mit ETH Zürich und Bundesamt für Sport BASPO

Die Empfehlungen zur Lebensmittelaufnahme für Sportlerinnen und Sportler basieren auf der Lebensmittelpyramide für gesunde Erwachsene der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) – fortan «Basispyramide der SGE» genannt – und ergänzen diese um den durch die sportliche Aktivität verursachten Mehrbedarf an Energie und Nährstoffen.

Diese Empfehlungen richten sich somit an gesunde Erwachsene, die an den meisten Tagen pro Woche jeweils etwa eine Stunde oder mehr mit mindestens mittlerer Intensität sportlich aktiv sind und dadurch ein gesamtes Trainingsvolumen von ca. 5 Std. oder mehr pro Woche erzielen. Eine mittlere Intensität entspricht der «Stop and Go»-Belastung eines durchschnittlichen Eishockey-, Fussball- oder Tennisspiels oder der kontinuierlichen Belastung von ca. 2,5 km/Std. Crawl-Schwimmen, ca. 8 km/Std. Joggen

oder ca. 2 Watt/kg Körpermasse auf dem Veloergometer. Die Basispyramide der SGE stellt eine ausgewogene Mischkost dar und das Gleiche gilt für die Lebensmittelpyramide für Sportlerinnen und Sportler. Beide Pyramiden gewährleisten eine ausreichende Zufuhr von Energie sowie von lebensnotwendigen Nähr- und Schutzstoffen für die jeweiligen Zielpersonen. Alle Lebensmittel sind erlaubt. Wichtig ist, dass sie möglichst abwechslungsreich und vorzugsweise saisongerecht aus den einzelnen Pyramidenstufen gewählt

sowie schonend verarbeitet und zubereitet werden. Bei regelmässiger Verwendung von Mineralstoffen und/oder Vitaminen angereicherten Lebensmitteln oder bei Einnahme von Mineralstoff- und/oder Vitaminpräparaten können die maximal tolerierbaren Zufuhrmengen (Upper Level) überschritten werden.

Das Befolgen der Lebensmittelpyramide für Sportlerinnen und Sportler bietet eine Grundlage für eine längerfristige, gute sport-

liche Leistungsfähigkeit. Im Unterschied zur Basispyramide der SGE, in der die Empfehlungen nicht strikt jeden Tag eingehalten werden müssen, sollten Sportlerinnen und Sportler für eine gute sportliche Leistungsfähigkeit sowie gute Regeneration die Empfehlungen möglichst jeden Tag einhalten. Der Mehrbedarf für den Sport ist für eine tägliche sportliche Aktivität von 1 bis 4 Std. mit mittlerer Intensität angegeben, für grössere Trainingsumfänge und/oder höhere Intensitäten ist der Mehrbedarf

entsprechend höher. Für Sportlerinnen und Sportler erfolgt die Wahl der Portionemenge in Abhängigkeit der Körpermasse. Die kleinsten Portionemengen gelten für eine Körpermasse von 50 kg, die grössten Portionemengen für eine Körpermasse von 85 kg. Für Zwischenstufen an Körpermassen gelten entsprechende Zwischenstufen an Portionemengen (z.B. mittlere Portionemengen für 67 kg).

Häufig gestellte Fragen

Zur Pyramide

- **Warum keine Zusatzportionen beim Protein bzw. Fleisch**
- **Was ist wenn intensiver/weniger intensives Training**

Wann?

3 – 4 Stunden vor Wettkampf

- **Brot**
- **Getreidebreie**
- **Teigwaren**
- **Getränke**

Bei schlechter Verträglichkeit:

- **Kinderbreie und 0.5l Getränk**
- **Bis zu ca. 2 l gut verträgliches Sportgetränk mit Brot**

Kurz vor der körperlichen Aktivität

✓ **Weiss- oder Ruchbrot**

✓ **Cornflakes**

✓ **Getreideriegel**

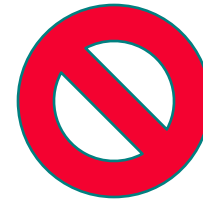
✓ **Milchreis**

✓ **Süssigkeiten**

✓ **Trinken**

Kurz vor der körperlichen Aktivität

Worauf sie verzichten sollten:



- **Fetteiche Imbisse**
 - **Gratins**
 - **Vollkornmüsli**
- **Blähende Gemüsesorten**
- **Blähende Obstsorten**
 - **Scharfe Gewürze**

Während der körperlichen Aktivität

Sportgetränke

- Wann
- Warum
- Was enthält ein sinnvolles Sportgetränk
 - Wieviel
 - Allgemein

Während der körperlichen Aktivität

Rezept

selbstgemachtes Sportgetränk (mit 50 g Kohlenhydraten):

- ❖ **1 Liter Wasser *oder* Tee (z.b. Früchtetee *oder* Lindenblütentee)**
- ❖ **20 g Zucker *oder* Fruchtzucker *oder* Sirup**
- ❖ **30 g Maltodextrin**
- ❖ **ca. 1,5 g Kochsalz, je nach Geschmack**
- ❖ **evtl. Zitronensaft zum Abschmecken**

Nach der Anstrengung

- **Was gilt es zu beachten?**
- **Flüssigkeitsdefizite ausgleichen**
 - **Essen**
 - **Ausgangsgewicht**
 - **Erholung**

Häufigsten Fragen

Alkohol

Eisen

Protein

Fazit

Viel Spass und Erfolg am GP 2010 !

