

Lauftipp Ernährung

ERNÄHRUNG

vor und nach dem Wettkampf

GESUNDHEIT GANZ NAH.
WIR SIND DA.

Lauftipp Ernährung

Mit der richtigen Ernährung zur richtigen Zeit können Sie Ihre Leistungsfähigkeit im Wettkampf steigern.

Vorbereitung

In der Woche vor einem Wettkampf bereiten Sie Ihren Körper auf die Höchstleistungen vor, indem Sie sich gesund und ausgewogen ernähren. Achten Sie in den Tagen zuvor darauf, verstärkt Kohlenhydrate zu sich zu nehmen: Nudeln, Kartoffeln oder Vollkornbrot mit Käse sind gute Energielieferanten.

Die Stunden vor dem Lauf

Beginnen Sie rechtzeitig, natriumreiches, kohlen säurearmes Mineralwasser und Saftschorlen zu trinken. Auch wenn der Lauf bereits früh am Morgen startet: Kein Wettkampf ohne Frühstück! Dieses sollte spätestens drei Stunden vorher auf dem Tisch stehen, damit es nicht schwer im Magen liegt: Toastbrot mit wenig Butter und Marmelade, Banane oder Haferflocken.

Während des Wettkampfs

Trinken Sie, kurz bevor es losgeht, noch kleine Mengen Mineralwasser, und essen Sie eine reife Banane oder einen Energieriegel. Bei längeren Läufen trinken Sie etwa alle 15 Minuten etwas Mineralwasser. Unterwegs können Energy-Gele zusätzliche Energie liefern.

Nach dem Zieleinlauf

Führen Sie Ihrem Körper rasch zu, was er für die Regeneration benötigt: Flüssigkeit, Kohlenhydrate und Eiweiß in Form von isotonischen Getränken, getrockneten Früchten oder Quark mit Obst.

Dr. med. J. Wehner, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Sportmedizin, Chirotherapie, Fußchirurgie, MVZ Schleusingen

Dr. med. Jörg Harrer, Chefarzt Orthopädie und Unfallchirurgie, REGIOMED Klinikum Lichtenfels