

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule
Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 52 (1995)

Heft: 12

Rubrik: Zehn Ernährungsregeln

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 14.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Für den Wintersport

Zehn Ernährungsregeln

Fred Brouns

Übersichtlich und in knapper Form hat der Ernährungsspezialist Dr. Brouns Regeln zur sportlichen Ernährung im Winter dargestellt.

1. Nimm genügend Früchte, grünes Gemüse und Blattsalat in Dein tägliches Menü auf. Die Erkenntnis, dass diese Nahrungsquellen mit einem hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen eine optimale Versorgung mit diesen Nährstoffen ermöglichen und somit die Widerstandskraft des Körpers unterstützen können, gewinnt mehr und mehr an Bedeutung. Wissenschaftliche Ergebnisse zeigen auf, dass derartige pflanzliche Nährstoffe noch eine ganze Skala anderer biochemischer Verbindungen enthalten, die ebenso wie die Vitamine wichtige Funktionen erfüllen im Kampf gegen freie Radikale sowie beim Unschädlichmachen/Neutralisieren/Abführen von für den Körper potentiell schädlichen Stoffen, die täglich auch via Nahrung oder Atmung in unseren Körper gelangen. So wissen wir nun, dass Rosenkohl, grüner Kohl und andere Kohlsorten sowie Broccoli bei regelmässigem Konsum den körperlichen Widerstand erhöhen können. Pflanzliche Winterkost also als natürliches Produkt gegen Krankheitserreger.
2. Nimm in der Regel eine kohlenhydratreiche Nahrung zu Dir. Die beste Art ist das Vermeiden von Fett in der Nahrung. Bei Fleisch mit einem Fettrand muss dieser entfernt werden. Vorzugsweise sollte man nicht zu oft Schweinefleisch essen. Ausserdem keine dicke Butterschicht aufs Brot streichen, keine Pommesfrites mit Mayonnaise; schenk Deine Aufmerksamkeit vermehrt Gemüse, Früchten, Vollkornprodukten, magerer oder halbvoller Milch usw.
3. Nach einem schweren Training vor dem Schlafengehen kannst Du ruhig noch eine Banane essen und/oder ein wenig warme Milch mit Honig trinken. Davon schläft man gut und der Muskel- und Leberglykogen Aufbau wird ebenfalls gefördert.
4. Versuche am Tag vor einem intensiven Ausdauerwettkampf leicht verdauliche Nahrung mit relativ wenig Nahrungsfasern, resp. Ballaststoffen zu konsumieren. Dies vermindert das Füllvolumen des Magendarm-Kanals und kann dadurch dazu beitragen, Magen-Darm-Problemen während des Wettkampfes vorzubeugen. Beispiele dafür sind Joghurt, Quark, weisses Brot, Kartoffeln, weisser Reis, Spaghetti, Makkaroni, süsse Früchte, usw. Vermieden oder vermindert werden sollten: Vollkornprodukte, Müsli, Blattgemüse, Kohlsorten, Bohnen, Zwiebeln, usw.
5. Am Wettkampftag: Nimm nach dem Aufstehen ein leicht verdauliches Frühstück zu Dir, vorzugsweise mit süssem Aufstrich (Honig, Konfitüre), Banane. Verzichte auf gebackene Eier sowie Fleischaufschnitt. Iss ganz bestimmt kein Beefsteak, da Dir dies im Gegensatz zu weitverbreitetem Aberglauben keine zusätzliche Kraft gibt. Trinke dazu viel, vorzugsweise Tee mit Zucker oder Honig, verdünnter Orangensaft, Wasser oder Mineralwasser. Ausserdem kann auch ein Sportgetränk oder Energiegetränk mit Kohlenhydraten und Elektrolyten eingenommen werden.
6. Findet der Wettkampf später am Tag statt, gilt das unter Punkt 5 beschriebene Vorgehen auch für die zweite Mahlzeit. Bildet das Frühstück die letzte richtige Mahlzeit vor dem Start, ist es ratsam, bis 60 Minuten vor dem Start regelmässig zu trinken. Während der letzten Stunde solltest Du nicht mehr trinken, da Du sonst Gefahr läufst, kurz vor dem Start nochmals «die Hose runter lassen» zu müssen.
7. Trinke 3–5 Minuten vor dem Start nochmals 300–500 ml Flüssigkeit. Dies gilt ausschliesslich für Wettkämpfe, die länger als 45 Minuten dauern. Das dann zugeführte Getränk muss vorzugsweise 60–80 Gramm Kohlenhydrate pro Liter enthalten sowie 400–800 mg Natrium (Kochsalz). Bei kalter Witterung kann auch ein Energiedrink eingenommen werden. In diesem Fall muss darauf geachtet werden, dass dieser Energiedrink nicht zu stark konzentriert ist und eine nicht zu hohe Osmolalität hat (<500mOsm/Liter). Zu hohe Werte können Magen-Darm-Probleme begünstigen.
8. Während des Wettkampfes ist es wichtig, den Kohlenhydrat-Vorrat auf einem guten Niveau zu halten. Die Kohlenhydratzufuhr während der Belastung verzögert das Auftreten von Ermüdungserscheinungen und hat darüberhinaus auch für den Stoffwechsel viele Pluspunkte. Die Menge Kohlenhydrat, die pro Minute verbrannt wird und auch wieder oral zugeführt werden kann, beträgt ungefähr 0,6–1,2 g. Wenn bei kalter Witterung hingegen wenig Schweiß verloren geht, steht die Zufuhr von Flüssigkeit nicht an erster Stelle. Es empfiehlt sich dann vielmehr, mit wenig Flüssigkeit etwas mehr Kohlenhydrate zuzuführen. Energiegetränke auf der Basis von Glukose-Polymeren / Maltodextrinen sind für diese Zwecke optimal. Auch in diesem Fall darf das Getränk warm sein. Ein Kohlenhydratgehalt von 80–200 g pro Liter kann verwendet werden, sofern die Osmolalität tief ist und dies vorgängig ohne Probleme im Training ausprobiert worden ist.
9. Bei Ausdauerbelastungen mit tiefer Intensität kann auch ruhig feste Nahrung, wie Bananen oder Energiebarren, konsumiert werden. Dabei ist zu beachten, dass die Bananen richtig reif sind (gelb mit schwarzen Flecken), da eine unreife Banane zum grossen Teil unverdaulich ist.
10. Abhängig vom Zeitpunkt der folgenden intensiven Belastung ist die Frage wichtig, ob man rasch mit Kohlenhydratzufuhr beginnen sollte oder nicht. Im allgemeinen wird durch kohlenhydrathaltige Getränke und Nahrungsmittel nach der Belastung der Glykogenvorrat in den Muskeln schneller wieder aufgebaut und die Ermüdungserscheinungen nehmen rascher ab. Eine anfängliche Kohlenhydratzufuhr von 50–75 g pro Stunde, in leicht verdaulicher Form, scheint optimal zu sein. ■

Anschrift des Verfassers:

Dr. Fred Brouns,
Universität von Limburg, Sibberkerk-
straat 38, NL - 6301 AW Valkenburg.