

FAQ

SPORTERNÄHRUNG

WAS SOLLTE DIE RICHTIGE BZW. OPTIMALE TÄGLICHE ERNÄHRUNG FÜR AUSDAUERSPORTLER BEINHALTEN ODER IST DIESE INDIVIDUELL UNTERSCHIEDLICH?

Für jeden Sportler ist eine gesunde, abwechslungsreiche und bedarfsgerechte Ernährung wichtig. Der Gesamtenergiebedarf ist individuell unterschiedlich und u.a. abhängig von Alter, Geschlecht, Muskelmasse und sportlicher Aktivität. Folgende Faktoren können den Gesamtenergiebedarf wie auch das optimale Verhältnis der Hauptnährstoffe (Fett, Kohlenhydrate und Protein) zusätzlich beeinflussen:

Gewichtsmanagement bzw. Management des optimalen Verhältnisses von Körperfett und Muskelmasse
Trainingsperiodisierung

WELCHES SIND DIE HÄUFIGSTEN ERNÄHRUNGSFEHLER, DIE IM TRAINING UND WETTKAMPF GEMACHT WERDEN?

Ein häufiger Fehler während der Belastung ist neben einer falschen Trinkstrategie, die nicht angepasste oder falsch getimte Kohlenhydratzufuhr – die je nach Trainingsziel oder Wettkampfdauer unterschiedlich ist. Eine kontinuierliche und individuell vorab ausgetestete optimale Kohlenhydratzufuhr ist für maximale Leistung im Wettkampf ein entscheidender Faktor. Hingegen ist eine Kohlenhydratzufuhr im Training je nach gewünschten Trainingsanpassungen nicht immer notwendig und zielführend.

WAS WIRD KURZ VOR DEM START EINES WETTKAMPFES EMPFOHLEN?

Kleine kohlenhydrathaltige Snacks wie Energieriegel (z.B. ENERGIZE Riegel oder NATURAL ENERGY FRUIT BAR) oder eine reife Banane stellen bis zu einer Stunde vor der Belastung in Kombination mit etwas Flüssigkeit eine gute Wahl dar. Bei hoher Nervosität eignen sich meist flüssige Kohlenhydratzubereitungen (z.B. Gels in Wasser aufgelöst) besser als feste Nahrung.

WAS UND WIEVIEL SOLL ICH VOR EINEM WETTKAMPF TRINKEN?

Als generelle Empfehlung werden 3-4 Stunden vor der Belastung ca. 5 -7ml Flüssigkeit pro Kilogramm Körpergewicht empfohlen. Innerhalb der letzten Stunde vor einem Wettkampf sind ca. 200-300ml Flüssigkeit optimal. Hier eignet sich alles, was individuell gut verträglich ist (Sportgetränke, gesüßte Tees, Wasser etc). Einige Sportler setzen gerne auch koffeinhaltige Getränke ein. Koffein kann die Leistungsfähigkeit unterstützen und gilt als "mentaler Booster" unter den Ausdauerathleten. Voraussetzung ist aber, dass man Koffein gut verträgt.

WIE VIELE GELS MÜSSEN WANN BEIM MARATHON GENOMMEN WERDEN?

Das ist eine individuelle Entscheidung und sollte unbedingt vorab im Training ausprobiert werden. Als Faustregel gilt, je nach individueller Verträglichkeit, eine Kohlenhydratzufuhr von bis zu ca. 60g pro Stunde (z.B. alle 30 Minuten ein POWERGEL®) für einen Marathonlauf. Dazu aber unbedingt die Trinkstrategie nicht vernachlässigen.

DAS ANGEBOT AN DRINKS, RIEGEL UND GELS IST REICHLICH. WAS IST FÜR WEN DAS RICHTIGE?

In welchem Produktformat die Kohlenhydrate während der Belastung zugeführt werden, ist individuell je nach Vorliebe und nach Dauer und Intensität der Belastung zu wählen. Bei einem empfindlichen Magen, hoher Nervosität oder hohen Belastungen sind Powergels und Sportgetränke meist geeigneter als feste Nahrung. Bei längeren Radeinheiten kann zur Abwechslung eine Kombination aus flüssiger und fester Nahrung sinnvoll sein.

„SPÄTESTENS BEI KILOMETER 30 BIN ICH IN DER REGEL LEER“ – WIE KANN DAS IM WETTKAMPF (MARATHON) VERMIEDEN WERDEN?

Bereits vorab im Training sollte eine Wettkampf-Situation simuliert werden, um ein Gefühl zu bekommen, WAS in welcher MENGE zu welchem ZEITPUNKT während der Belastung verzehrt/getrunken werden sollte, damit böse Überraschungen oder unangenehme Symptome aufgrund eines Absinkens des Blutzucker-Spiegels vermieden werden. Von Vorteil ist zudem, bereits in den letzten Tagen vor einem Marathon-Lauf ausreichend Kohlenhydrate (Nudeln, Brot, Trockenobst etc.) zu essen, damit die Energiespeicher in den Muskeln (Glykogenspeicher) gut gefüllt sind. Zusätzlich sollte für eine optimale Vorbereitung die Ernährung in den letzten Stunden vor der Belastung clever geplant werden.

ES GIBT AUCH KOFFEINHALTIGE SPORTGETRÄNKE (Z.B. ISOMAX ISOTONIC SPORTS DRINK). WANN SOLLTEN DIESE IDEALERWEISE KONSUMIERT WERDEN?

Koffein in der richtigen Dosierung kann sowohl innerhalb 60 Minuten VOR und/oder WÄHREND einer längeren Ausdauerbelastung die Leistung steigern. Gerade nach der ersten Hälfte einer längeren Ausdauereinheit, kann eine Koffein-Einnahme die gewöhnlich eintretenden Ermüdungserscheinungen hinauszögern und so zu einer Leistungssteigerung beitragen

ENTZIEHT KOFFEIN DEM KÖRPER NICHT FLÜSSIGKEIT WÄHREND DER BELASTUNG?

Die wissenschaftliche Datenlage bestätigt keinen Zusammenhang, dass eine moderate Koffein-Einnahme (< 5 mg/kg Körpergewicht) während der Belastung den Flüssigkeitshaushalt negativ beeinflusst oder gar zu einer Dehydratation (Flüssigkeitsmangel) führt.

WAS IST VON CARBOLOADING ZU HALTEN? WIE LÄUFT DAS GENAU AB?

Carboloading ist eine bewährte Strategie, um die Glykogenspeicher in den Muskeln (sprich die Energietanks) aufzuladen. Die Strategien haben sich in den letzten Jahren stark verändert. Heutzutage werden vereinfachte Methoden empfohlen: In den letzten drei Tagen vor dem Wettkampf auf eine kohlenhydratreiche, ballaststoff- und fettarme Ernährung bei gleichzeitiger Reduktion des Trainingspensums achten. Gut eignen sich in dieser sogenannten „Carboloading-Phase“ kohlenhydrathaltige Lebensmittel wie z.B. Pasta, Reis, Kartoffelbrei, Trockenobst, Frucht-Smoothies. Einfach umsetzbare Tipps sind: Bei den Mahlzeiten z.B. zwei Löffel Reis oder Nudeln mehr wie bisher auf den Teller schöpfen, statt kalorienarmem Beerenobst lieber eine Banane als Dessert und als Snack zwischendurch einen Energie-Riegel oder eine Handvoll Rosinen essen. Wichtig zu wissen ist: Durch ein effektives Carboloading wird zusätzliches Wasser im Körper eingelagert, da Kohlenhydrate zusammen mit Wasser in den Glykogenspeichern gespeichert werden. Dadurch erhöht sich das Körpergewicht. Das

bedeutet, dass man etwas mehr Gewicht mit sich "rumschleppen" muss. Es ist daher wichtig, diese Sporternährungsstrategie vor einer langen und intensiven Trainingseinheit auszuprobieren. Ein Carboloadung kann durchaus längere Ausdauerbelastungen positiv beeinflussen!

WANN IST DIE IDEALE ZEIT UM ALS RADFAHRER ABZUSPECKEN?

Eine verminderte Energie- und Kohlenhydratzufuhr sollte in der wettkampffreien Periode geplant werden, damit weder Leistung noch Regeneration beeinträchtigt wird. Eine Diät kann zudem auch das Verletzungs- und Erkrankungsrisiko erhöhen und sollte daher sorgfältig geplant und auf den individuellen Fahrer abgestimmt werden.

WORAUF MÜSSEN VEGETARIER UND VEGANER ACHTEN?

Eine schlecht geplante omnivore Ernährung ist nicht ausgewogener, als eine schlecht geplante vegetarische Ernährung. Eine gut durchdachte lacto-ovo-vegetarische oder vegane Ernährung scheint den Nährstoffbedarf eines Sportlers ausreichend zu decken. Bei einer veganen Ernährung sollte ein spezielles Augenmerk auf die Aufnahme von Vitamin B12, Eisen und Zink gehalten werden. Oftmals weisen Veganer und Vegetarier niedrigere Muskel-Kreatinspeicher auf, wodurch die Leistung bei maximalen, wiederholenden Kurzzeitbelastungen (Sprints) geringer ausfallen kann. Hier kann ein geeignetes Kreatin-Produkt eine sinnvolle Ergänzung sein.

MEHR LEISTUNG MIT SYSTEM.

DAS POWERBAR PERFORMANCE SYSTEM ZEIGT DIR, WANN DIE BESTE ZEIT IST UNSERE PRODUKTE ZU VERWENDEN

Entscheidend ist, wann Du was zu Dir nimmst. Sporternährung von PowerBar versorgt dich einfach und schnell mit der idealen Menge und Auswahl an Nährstoffen in hoher Qualität. Unsere Produkte sind auf 3 Phasen abgestimmt, um den sportlichen Erfolg zu unterstützen:

Vor dem Sport

Damit du deine volle Leistung abrufen kannst, solltest du mit ausreichend Energie und Flüssigkeit an den Start gehen.

Während dem Sport

Tanke während des Sports Energie und Flüssigkeit nach, um deine persönlichen Ziele zu erreichen.

Nach dem Sport

Maximiere deine Trainingserfolge durch die richtige Regeneration und unterstütze Trainingsanpassungen.

Nach diesem Schema ist auch das PowerBar Performance System aufgebaut. Das 1-2-3 System auf unseren Verpackungen zeigt Dir, wann die beste Zeit ist, die Produkte zu verwenden. Zudem sind unsere Produkte in verschiedene farbige Kategorien wie „für mehr Leistung und Ausdauer“ oder „Trainingserfolge optimieren“ eingeteilt. Produkte, die dem Bereich „Energie für Deinen Tag“ zugeordnet sind, schmecken so lecker, dass sie auch mal zwischendurch gehen. Zusätzlich bietet PowerBar auch Produkte zur spezifischen Ergänzung Deiner Ernährung an.



1 VOR DEM SPORT

WAS DU BRAUCHST, WEISST DU AM BESTEN

Beim Thema Ernährung ist jeder Sportler individuell. Der eine braucht feste Nahrung vor dem Training, der andere trinkt lieber nur. Trotzdem gibt es so etwas wie einen allgemeinen Leitfaden, denn mit vollem Magen trainiert es sich nicht gut. 3 - 4 Stunden vor einem Training eignet sich eine fettarme und leicht verdauliche Mahlzeit besonders gut. Zum Beispiel leicht verdauliche Frühstückscerealien mit Banane und Joghurt (gute Milchverträglichkeit vorausgesetzt) oder Reis mit gedämpftem Karottengemüse und Hähnchenbrust.

Generell sollte auf schwer verträgliche Lebensmittel verzichtet werden: Zu fettige, sehr scharfe Speisen oder auch ballaststoffreiche Lebensmittel wie z.B. frisches, grobkörniges Vollkornbrot können Unwohlsein und Magen-Darmbeschwerden verursachen, v.a. wenn sie in den letzten Stunden vor einer intensiven Trainingseinheit konsumiert werden.

Innerhalb der letzten Stunde vor einer intensiven Trainingseinheit kann bei Bedarf z.B. ein kohlenhydrathaltiger Snack wie eine reife Banane oder einen PowerBar® NATURAL ENERGY CEREAL oder NATURAL ENERGY FRUIT BAR Riegel, als zusätzliche Energiequelle sinnvoll sein.



DO 



DON'T 

FETTSTOFFWECHSELTRAINING GEWÜNSCHT? DANN WECHSLE DIE ERNÄHRUNGSSTRATEGIE.

Je nachdem, was du mit deinem Training erreichen willst, solltest du deine Ernährungsstrategie anpassen. Vor längeren und intensiven Belastungseinheiten sind Kohlenhydrate unerlässlich für maximale Leistung. Wenn du allerdings deinen Fettstoffwechsel optimieren willst, kann es sinnvoll sein auf Kohlenhydrate vor einer Ausdauereinheit zu verzichten. Der Grund: Stehen keine oder nur sehr wenige Kohlenhydrate zur Verfügung, zieht sich der Körper vermehrt die reichlich vorhandenen Fette als Energiequelle. Soll während des Ausdauertrainings der Fettstoffwechsel besonders angekurbelt und optimiert werden, wirken sich Kohlenhydrate (z.B. Brötchen, Bananen), die vor oder während der Belastung verzehrt werden, kontraproduktiv aus bzw. hemmen die Fettverbrennung während des Ausdauertrainings.

EXPERTENTIPP

„Kohlenhydrate sind entscheidend für intensives Ausdauertraining von hoher Qualität.“

Ohne ausreichende Kohlenhydratverfügbarkeit ist der Körper nicht maximal leistungsfähig und wird stärker gestresst, daher sollte diese Strategie nicht bei intensiven Einheiten durchgeführt werden. Sportler die oft erkältet sind oder mit einem instabilen Immunsystem zu kämpfen haben, sollten sehr vorsichtig mit solchen kohlenhydratreduzierten Trainings-Strategien experimentieren.

Corinne Mäder-Reinhard
Sporternährungsexpertin

IMMER FLÜSSIG BLEIBEN.

Hydrated 



Dehydrated 



Bei einem Flüssigkeitsmangel fühlt sich die Belastung härter an, als sie eigentlich ist. Bereits vor dem Sport ist daher auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten, damit man mit ausgeglichener Flüssigkeitsbalance startet. Nur: Wie erkenne ich, dass mein Flüssigkeitshaushalt in Ordnung ist?

Die Urinfarbe dient als einfacher Indikator für den Status der Flüssigkeitsbilanz: Ist der Urin hellgelb stimmt der Flüssigkeitshaushalt im Körper. Etwas dunklerer Urin (in etwa die Farbe von Apfelsaft oder Bier) ist ein typisches Anzeichen für eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr bzw. einen Flüssigkeitsmangel.

Hierbei sollte aber berücksichtigt werden, dass bestimmte Lebensmittel wie etwa Rote Bete, Multivitaminpräparate oder Antibiotika die Urinfarbe beeinflussen können, wodurch sie nicht mehr als Anhaltspunkt herangezogen werden kann.

2 WÄHREND DEM SPORT

LEISTUNGSFAKTOR ERNÄHRUNG.

Damit du während des Trainings maximale Power hast, solltest du auf eine regelmäßige und ausreichende Flüssigkeits- und Kohlenhydratzufuhr achten. Dabei sind Kohlenhydrate die primären und schnellsten Energielieferanten eines Sportlers und können als Energiereserven im Körper in Form von Glykogen in der Leber und in den Muskeln gespeichert werden. Sind die Glykogenspeicher leer, können hohe Belastungsintensitäten nicht mehr gewährleistet werden. Daher ist es wichtig, den Körper während einer längeren Ausdauerinheit kontinuierlich mit der richtigen Art und Menge an Kohlenhydraten zu versorgen.

BESTLEISTUNGEN? DIE RICHTIGE ENERGIEQUELLE IST MITENTSCHEIDEND.

Um Bestleistungen zu erzielen, sollte der Körper während der Belastung kontinuierlich mit der richtigen Art und Menge an Kohlenhydraten versorgt werden.

Nur wie? PowerBar® ISOACTIVE und ISOMAX Isotonic Sports Drink, ENERGIZE Riegel und WAFER, POWER GEL® und POWER GEL® SHOTS enthalten einen speziell für Ausdauersportarten entwickelten Kohlenhydratmix: C2MAX Dual Source Carb Mix bestehend aus einem speziellen Verhältnis von Glukose- und Fruktose-Quellen.

Die wissenschaftlich empfohlene Kohlenhydratmenge während intensiver Ausdauerbelastungen lautet wie folgt

Belastungsdauer	wissenschaftl. empfohl. Kohlenhydratmenge / Stunde
30-60 min	Spülung des Mundes mit einem Kohlenhydratgetränk
1-2 Stunden	Bis zu 30g
2-3 Stunden	Bis zu 60g
Mehr als 3 Stunden	Bis zu 90g

Damit den Muskeln pro Zeiteinheit eine maximale Kohlenhydratmenge zur Verfügung stehen kann, ist eine optimale Zuckerkombination (z.B. C2MAX) nötig. Die maximal verträgliche Kohlenhydratmenge (in Gramm) pro Stunde ist allerdings individuell unterschiedlich hoch. Teste daher verschiedene Kohlenhydratmengen während des Trainings aus, damit du weißt, wieviel für dich persönlich zu welchem Zeitpunkt ideal ist. Übrigens: Der Magen-Darmtrakt kann auf eine höhere Aufnahmemenge quasi „trainiert“ bzw. vorbereitet werden. Für eine gezielte Wettkampfvorbereitung wird daher folgende Strategie empfohlen: Die Menge der richtigen Kohlenhydratquellen über Sportgetränke, Gels oder Riegel in der Trainingsphase langsam über mehrere Tage erhöhen und sich an das persönliche Maximum herantasten. Kann mehr Energie pro Zeiteinheit toleriert werden, kann dies die Leistung bei längeren Ausdauerbelastungen steigern.

SETZ AUF WASSERKRAFT.

Je länger die Distanz und je höher die Temperatur und Luftfeuchtigkeit, desto höher die Schweißverluste und desto höher ist der Flüssigkeitsbedarf. Der individuelle Flüssigkeitsbedarf während der Belastung ist daher von verschiedenen Faktoren abhängig, wie klimatischen Bedingungen, individueller Schweißrate, Belastungsdauer und -intensität. Für Trainingseinheiten von mehr als 60 Minuten gibt es jedoch eine einfache, allgemeine Empfehlung: ca. 400-800ml Flüssigkeit pro Stunde, regelmäßig in kleinen Schlucken trinken. Und klar ist auch: Trainierst Du bei warmen Temperaturen liegt der stündliche Flüssigkeitsbedarf im höheren empfohlenen Bereich als bei kälteren Temperaturen oder niedrigeren Belastungsintensitäten. Wer keine individuelle Trinkstrategie ausgetestet hat, dem hilft zur Not die 15er –Merkregel: 150ml Flüssigkeit alle 15 Minuten.

Herausgeschwitzt wird aber nicht nur Wasser. Mit dem Schweiß verlierst du auch Elektrolyte – beides Schlüsselemente im Flüssigkeitshaushalt. Natrium etwa ist essentiell für die Flüssigkeitsspeicherung im Körper, einen geregelten Wasserhaushalt und für die Muskel- und Nervenfunktion. Was du tun kannst? Spezielle Kohlenhydrat-Elektrolytlösungen, wie PowerBar® ISOACTIVE und ISOMAX Isotonic Sports Drinks, liefern Dir nicht nur Natrium, sondern auch alle 5 Hauptelektrolyte (Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Chlorid) im Verhältnis wie man sie durch den Schweiß verliert.

Die in PowerBar ISOACTIVE und ISOMAX Isotonic Sports Drink enthaltenen Kohlenhydrat-Elektrolytlösungen maximieren die Flüssigkeitsaufnahme und tragen zur Aufrechterhaltung der Ausdauerleistung bei längeren Einheiten bei.

Du willst beim Ausdauertraining den Fettstoffwechsel besonders aktivieren? Dann solltest du möglichst auf Kohlenhydrate verzichten. Damit du dich aber während des Fettstoffwechseltrainings trotzdem mit Flüssigkeit und Elektrolyten versorgen kannst, sind 5ELECTROLYTES Brausetabletten (null Zucker, null Kalorien) in Wasser aufgelöst, eine ideale Lösung. Die Geschmacksrichtung Pink Grapefruit enthält zusätzlich 75mg Koffein. Die stimulierende Wirkung von Koffein kann bei Trainingseinheiten mit niedriger Kohlenhydratverfügbarkeit sinnvoll sein, um der Leistung einen kleinen Push zu versetzen. Denn es ist für viele gar nicht so einfach, im „kohlenhydratarmen Zustand“ bzw. ohne zusätzliche Kohlenhydrate zu trainieren.

EXPERTENTIPP

„Koffein – der Leistungsbooster.“

Es gibt Sporternährungs-Produkte die Koffein enthalten - und das nicht ohne Grund. Denn bereits eine Menge von 75mg Koffein kann die mentale Leistungsfähigkeit erhöhen. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) bestätigt, dass eine Dosis von 3-4 mg Koffein/kg Körpergewicht eine Stunde vor einer Ausdauerbelastung aufgenommen, die Ausdauerleistungsfähigkeit steigert und den wahrgenommenen Anstrengungsgrad reduziert. Allerdings kann die Koffein-Wirkung individuell unterschiedlich ausfallen. Sportler, die Koffein generell nicht vertragen oder mit einem empfindlichen Magen kämpfen, sollten diese Substanz meiden oder je nach Verträglichkeit dosieren. Probiere deshalb koffeinhaltige Sporternährungsprodukte 60 Minuten vor und/oder während einer längeren Ausdauereinheit aus und beobachte was für Dich persönlich funktioniert.

Corinne Mäder-Reinhard
Sporternährungsexpertin

3 NACH DEM SPORT

ERNTE DIE FRÜCHTE DES TRAININGS

Die Regeneration nach einem intensiven Training ist ein Schlüssel zum Erfolg. Mit der richtigen Sporternährungs-Strategie können die Erholungsphase optimiert und trainingspezifische Anpassungen gefördert werden. Das führt dazu, dass die sportliche Leistung gesteigert werden kann. Wer schneller wieder leistungsfähig ist, kann zudem mehr trainieren. Eine schnelle Regeneration ist vor allem für Sportler wichtig, die innerhalb kurzer Zeit wieder maximal leistungsfähig sein wollen.

Entscheidend ist, dass du deinem Körper die richtigen Nährstoffe in der richtigen Menge nach dem Training zuführst. Dein Körper braucht Proteine für Reparaturprozesse und zum Aufbau von neuem Muskelgewebe, Kohlenhydrate zum Auffüllen der entleerten Energietanks sowie Flüssigkeit und Elektrolyte für effizientes Ausgleichen eines Flüssigkeitsdefizites.



GIB DEM KÖRPER NAHRUNG.

Nach dem Training sind neben Wasser und Elektrolyten vor allem zwei Nährstoffe wichtig. Da ist einmal Protein. Während des Sports verschiebt sich das Proteinstoffwechsel-Gleichgewicht im Körper in Richtung Körperproteinabbau und Muskelgewebsstrukturen werden beschädigt. Nach der Belastung läuft unser Stoffwechsel auf Hochtouren. Durch die vorangegangene Trainingsbelastung wird der Aufbau von neuem Muskelprotein angeregt. Wenn du deinem Körper jetzt die optimale Menge (ca.20 - 25g, abhängig von diversen Faktoren) von qualitativ hochwertigem Protein zuführst, werden u.a. Muskelreparaturprozesse unterstützt.

Ebenso wichtig sind Kohlenhydrate zum Auffüllen der entleerten Energietanks im Körper, sprich den Glykogenspeicher in Leber und Muskulatur. Dabei gilt: Direkt nach dem Training können Kohlenhydrate verstärkt in den Energietanks gespeichert werden. Ein schnelles Wiederauffüllen der Glykogen-Speicher ist vor allem für Sportler wichtig, die innerhalb kurzer Zeit wieder maximal leistungsfähig sein müssen. Hier sollte bereits direkt nach der Belastung mit dem Aufladen begonnen werden. Nach einer Stunde sollten weitere kohlenhydratreiche Snacks oder Mahlzeiten eingeplant werden. Den wichtigsten Einfluss auf die Aufbaurrate der körpereigenen Speicher hat nämlich die Gesamt-Kohlenhydrataufnahme. Der Verzehr ausreichender Mengen an Kohlenhydraten zum richtigen Zeitpunkt, kann übrigens auch eine

mögliche belastungsbedingte „Schwächung“ der Immunabwehr limitieren. Dadurch kann das Infektionsrisiko nach harten Einheiten minimiert werden.

Wie hoch die Kohlenhydratzufuhr direkt nach der Belastung sein sollte, hängt von Faktoren wie Trainingsplanung und –belastung sowie dem Timing nachgelagerter Mahlzeiten ab. Beispielsweise kann es nach moderaten Trainingseinheiten ausreichend sein, lediglich einen Protein-Shake (z.B. 1 Portion PROTEIN PLUS 92% oder 250ml PROTEIN PLUS Sportsmilk) zu trinken. Hingegen kann nach einer harten und langen Trainingseinheit eine Kombination aus Proteinen und Kohlenhydraten wie im RECOVERY Shake oder einem PROTEIN PLUS 30% Riegel und einem Glas Saft, sinnvoll sein.

Beispiel für Recovery Snacks mit ca. 50g -60g Kohlenhydrate (KH) und 25g Protein für direkt nach einer intensiven Belastung:

- 1 PROTEIN PLUS 92% Shake + 2 handvoll (ca. 70g) Rosinen
- 200g körniger Frischkäse mit 2 TL Honig und 1 kleingeschnittene Banane

HILFE FÜR DEN FLÜSSIGKEITSHAUSHALT

Herausgeschwitzt werden während des Trainings nicht nur Wasser sondern auch Elektrolyte und davon hauptsächlich Natrium. Natrium ist ein Mineralstoff der Bestandteil von Speisesalz ist und eine wichtige Rolle im Flüssigkeitshaushalt spielt. Sowohl natriumangereicherte Sporternährungsprodukte wie auch Wasser in Kombination mit salzhaltigen Snacks (z.B. Laugenstange mit fettarmem Käse) eignen sich hierbei zur Wiederherstellung eines ausgeglichenen Flüssigkeit- und Elektrolythaushalts hervorragend. Ausgefeilte Flüssigkeits- und Elektrolytstrategien sind direkt nach der Belastung allerdings nur notwendig, wenn zwischen den Belastungseinheiten nur eine kurze Erholungszeit liegt und ein ausgesprochener Flüssigkeits- und Salzverlust vorherrscht. Ansonsten kann das Flüssigkeits- und Elektrolytdefizit mittels des gewöhnlichen Trink- und Essverhaltens ausgeglichen werden.