

Ernähr' Dich gut, performe besser!

Die richtige Ernährung spielt bei Deiner Leistungsfähigkeit eine wichtige Rolle. Unterstütze Deinen Körper rund um die sportliche Aktivität mit den richtigen Nährstoffen und vergrößere Dein Leistungspotential. Wir von PowerBar verraten Dir wertvolle Ernährungs-Tipps, damit Du alles aus Dir rausholen kannst. Darüber hinaus stellen wir, als offizieller Sports Nutrition Partner, allen Öztaler Teilnehmern PowerBar ENERGIZE Riegel, POWERGEL®s sowie ISOACTIVE Isotonic Sports Drink's direkt an der Strecke zur Verfügung.

SPORTS NUTRITION BASICS

Keine Ernährungs-Experimente am Wettkampftag

Jeder Sportler ist individuell!

Bereits vorab im Training sollte eine Wettkampf-Situation simuliert werden, um ein Gefühl zu bekommen, WAS in welcher MENGE zu welchem ZEITPUNKT vor und während der Belastung verzehrt/getrunken werden sollte. Damit können böse Überraschungen oder unangenehme Symptome aufgrund eines Absinkens des Blutzucker-Spiegels vermieden werden.

Generell sollte auf schwer verträgliche Lebensmittel verzichtet werden

Zu fettige, sehr scharfe Speisen oder auch ballaststoffreiche Lebensmittel wie z.B. frisches Vollkornbrot können v.a. in den letzten Stunden vor dem Event konsumiert, Unwohlsein und Magen-Darmbeschwerden während der Belastung verursachen.

3-4 Stunden vor dem Start hilft eine leichtverdauliche, kohlenhydratreiche Mahlzeit die körpereigenen Energiespeicher (Glykogenspeicher) aufzufüllen

Empfehlenswert sind z.B. leicht verdauliche Frühstückscerealien mit Bananen-Scheiben und Milch (sofern Milchprodukte gut vertragen werden!), Pasta mit fettarmer Sauce (z.B. magere Bolognese oder Tomatensauce mit wenig Parmesan), helle Brötchen mit z.B. Honig, Marmelade oder fettarmem Aufschnitt. Dazu ausreichend trinken!



Innerhalb der letzten Stunde vor dem Event ein kohlenhydrathaltiger Snack und Flüssigkeit zur optimalen Vorbereitung konsumieren

Reiswaffeln mit Honig, helle Rosinenbrötchen oder kohlenhydrathaltige Sportriegel wie z.B. ENERGIZE Riegel stellen zusammen mit etwas Flüssigkeit eine ideale Wahl dar. Für Sportler mit sehr empfindlichem oder nervösem Magen sind flüssige Kohlenhydratlieferanten (z.B. POWERGEL® FRUIT oder ORIGINAL mit etwas Wasser) eine Alternative.

2 WÄHREND

Während des Öztaler Radmarathons auf eine regelmäßige und ausreichende Flüssigkeits- und Kohlenhydratzufuhr achten

Der tatsächliche Flüssigkeitsbedarf während der Belastung ist von verschiedenen Faktoren abhängig wie z.B. klimatischen Bedingungen, individueller Schweißrate und Belastungsintensität. Wer keine individuelle Trinkstrategie ausgetestet hat, dem hilft zur Not die „**15er – Merkregel**“:

Ungefähr 150ml Flüssigkeit alle 15 Minuten trinken. Spezielle isotonische Kohlenhydrat-Elektrolyt-Drinks wie der ISOACTIVE Isotonic Sports Drink tragen zur Aufrechterhaltung der Ausdauerleistung bei und fördern die Wasseraufnahme während längerer Ausdauereinheiten. Zusätzlich enthält der ISOACTIVE Isotonic Sports Drink die fünf Elektrolyte, die mengenmäßig am meisten über den Schweiß verloren gehen: Natrium, Chlorid, Kalium, Magnesium und Calcium. Das Elektrolyt Natrium (Bestandteil von Kochsalz) wird mengenmäßig am allermeisten herausgeschwitzt und ist daher ein besonders wichtiger Bestandteil von Sportgetränken.

Die optimale Menge an Kohlenhydraten, die während des Öztaler Radmarathons aufgenommen werden sollte, hängt vor allem von der Dauer und Intensität der Belastung ab und muss zudem auf die individuelle Verträglichkeit des Sportlers abgestimmt werden. Generell werden für längerdauernde Ausdauerbelastungen zwischen 30 bis 90g Kohlenhydrate pro Stunde empfohlen (Beispiel: ein POWERGEL® FRUIT/ORIGINAL enthält ungefähr 25g Kohlenhydrate. Alle Nährwerte zu den PowerBar Produkten findest Du unter: www.powerbar.de). „Trainiere“ und praktiziere deine Kohlenhydratstrategie mehrfach im Training und probiere nie was Neues im Rennen aus!

3 NACHHER

Nach der Belastung hat die Regeneration oberste Priorität

Neben ausreichendem Schlaf haben gezielte Ernährungsmaßnahmen einen entscheidenden Einfluss auf eine effektive und schnelle Regeneration: Kohlenhydrate sind zum Auffüllen der entleerten Glykogenspeicher (Energiespeicher in Leber und Muskulatur) wichtig. Zudem sind Proteine für Muskelreparatur und -erhalt sowie Flüssigkeit und Elektrolyte (v.a. Natrium) für ein effizientes Ausgleichen eines Flüssigkeitsdefizits im Körper notwendig. Zu empfehlen sind unmittelbar nach dem Rennen beispielsweise RECOVERY 2.0 Advanced Regeneration Drink, PROTEIN PLUS 30% Riegel mit Flüssigkeit, Brezel mit großem Becher Fruchtbuttermilch oder ein fettarmes Sandwich mit einem Getränk.

Wir wünschen dir ganz viel Spaß und Erfolg!

PowerBar.de