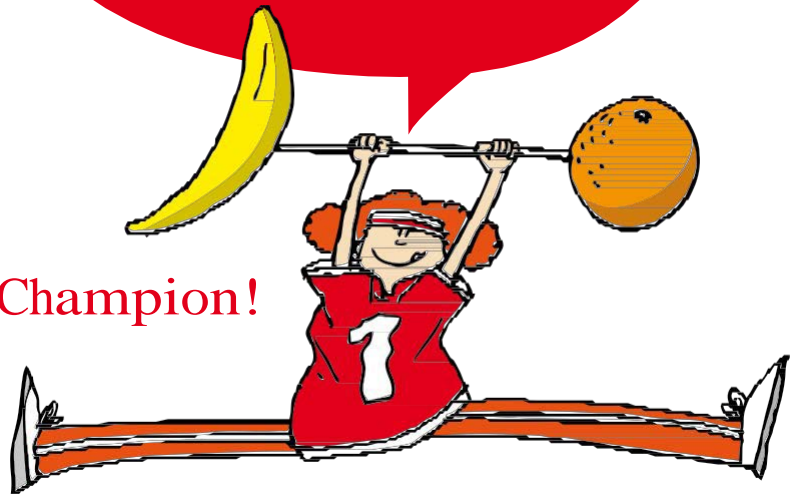


Ich ernähre mich mit Respekt.

Respect

Ich ernähre mich wie ein Champion!



1 Sporternährung und Energydrinks

1. Lies das Fallbeispiel.

Fallbeispiel

Mit Energydrinks zum Erfolg?

Sibylle spielt Volleyball. Sie fühlt sich müde und trinkt deshalb vor dem Meisterschaftsspiel einen Energydrink. Sie fühlt sich besser, spielt stark, wird gelobt. Also nimmt sie das nächste Mal wieder einen Energydrink. Das übernächste Mal nimmt sie sogar zwei, weil sie im Rausch der Anerkennung immer besser spielen will.

2. Beantworte die Fragen mündlich mit einem Partner.

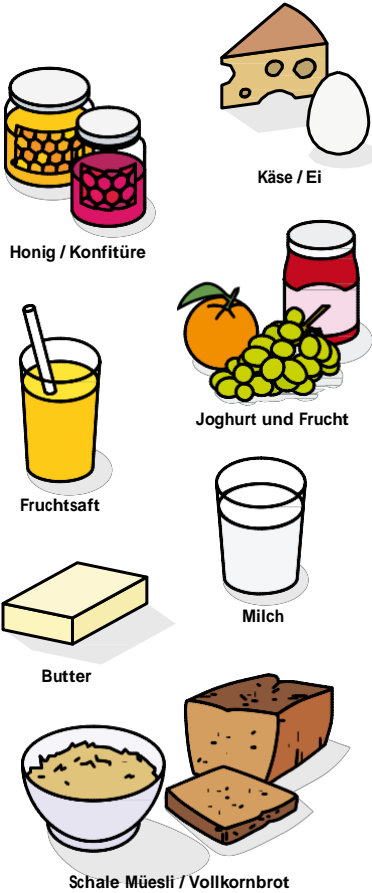
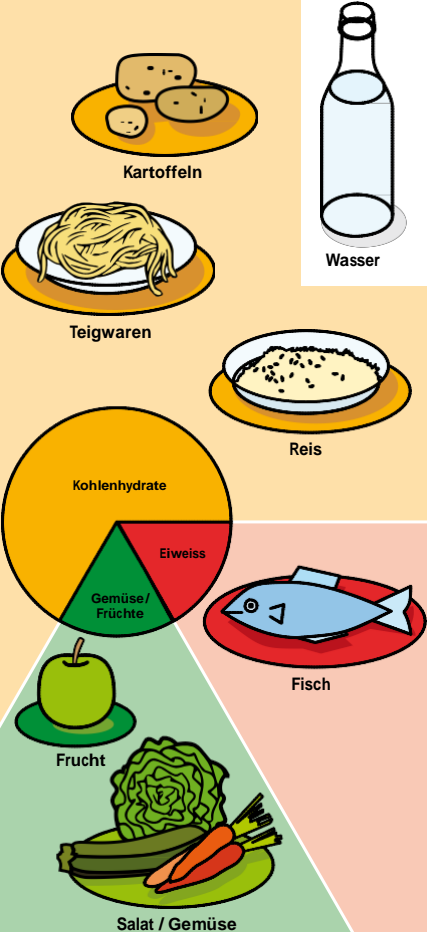
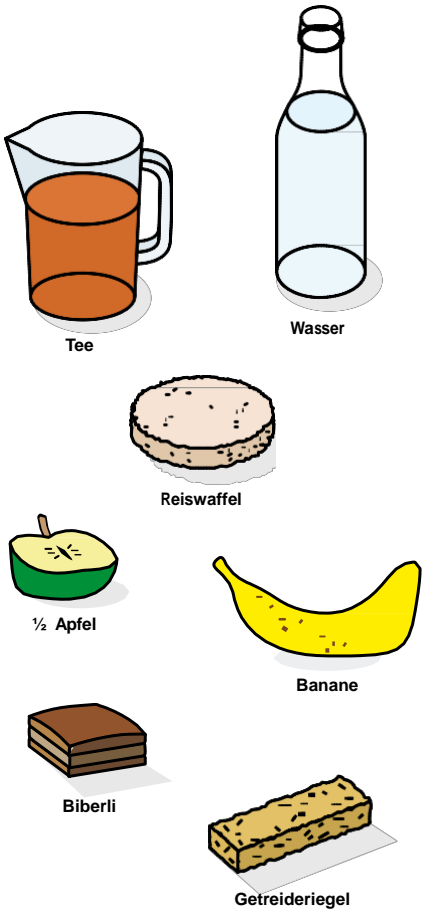


- Welche Schlussfolgerung zieht Sibylle?
- Welche Probleme können auftreten, wenn du häufig Energydrinks zu dir nimmst?
- Wie kannst du überprüfen, ob die Einnahme von Energydrinks für Sportler erlaubt ist?
- Welche Inhaltsstoffe finden sich in einem Energydrink?

- Sind Energydrinks gesund? Begründe.
- Konsumierst du auch Energydrinks? Wenn ja, warum? Wenn nein, warum nicht?
- Wie wirken sich Energydrinks auf deine sportliche Leistung aus?

2 Ideale Ernährung vor, während und nach dem Training oder Wettkampf

Ausgewogene und vielseitige Ernährung ist Teil eines gesunden Lebensstils und Voraussetzung für optimale Leistung im Sport. Der Körper wird auf diese Weise mit Energie und lebenswichtigen Nährstoffen versorgt. Du als Sportlerin / als Sportler benötigst je nach Sportart einen Mehrbedarf an Energie. Sportgetränke und Nahrungsergänzungsprodukte gehören nicht zur Basis einer guten Sporternährung.

1. Die Abbildung zeigt dir die optimale Sportlernahrung. Kreuze alle Nahrungsprodukte an, die du an einem Trainings- oder Wettkampftag zu dir nimmst.

Am Morgen	3–5 Stunden vor dem Training oder Wettkampf	1–2 Stunden vor dem Training oder Wettkampf
 <p>Honig / Konfitüre</p> <p>Käse / Ei</p> <p>Fruchtsaft</p> <p>Joghurt und Frucht</p> <p>Butter</p> <p>Milch</p> <p>Schale Müesli / Vollkornbrot</p>	 <p>Kartoffeln</p> <p>Teigwaren</p> <p>Reis</p> <p>Fisch</p> <p>Frucht</p> <p>Salat / Gemüse</p> <p>Kohlenhydrate</p> <p>Eiweiss</p> <p>Gemüse / Früchte</p>	 <p>Tee</p> <p>Wasser</p> <p>Reiswaffel</p> <p>½ Apfel</p> <p>Banane</p> <p>Biberli</p> <p>Getreideriegel</p>
 <p>Verschiedene Lebensmittel zur Auswahl, von Tag zu Tag variieren.</p>	<p>Letzter kräftiger Schub an Energie durch kohlenhydratreiche Nahrung (Kartoffeln, Reis, Teigwaren).</p>	<p>Kleiner, leicht verdaulicher Snack, je nach Appetit.</p>
 <p>Ohne Frühstück werden die Reserven für den Tag nicht ideal gefüllt.</p>	<p>Keine allzu fettreiche Nahrung wie Käse oder Wurst. Eiweiss, Gemüse und Salate sind ebenfalls schwer verdaulich, daher wenig davon essen.</p>	<p>Keine volle Mahlzeit! Die Verdauung einer vollen Mahlzeit dauert zu lange.</p>

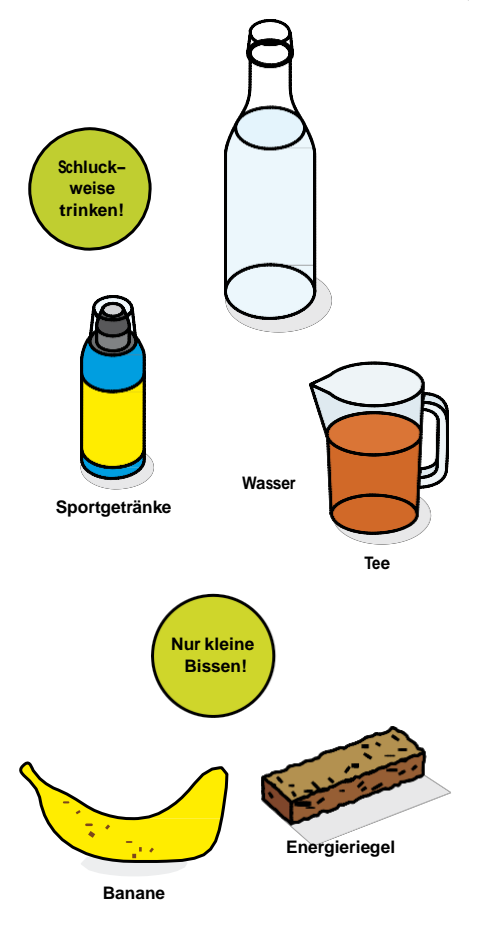
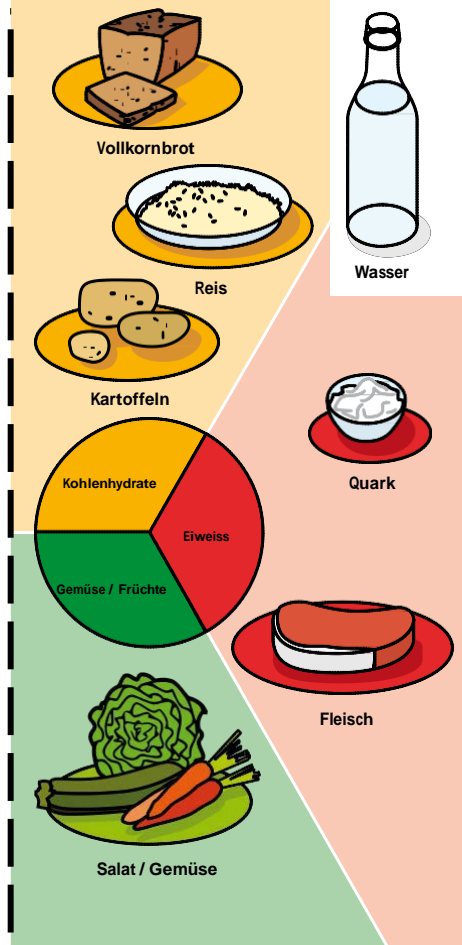
2. Von welchen Nahrungsprodukten hast du als Sportler vor dem Training oder Wettkampf einen Mehrbedarf?

3. Lies die Tipps unter den Illustrationen. Wie kannst du deine Ernährung optimieren?

Vor:

Während:

Nach:

Während dem Training oder Wettkampf	Nach dem Training oder Wettkampf
 <p>Schluckweise trinken!</p> <p>Sportgetränke</p> <p>Wasser</p> <p>Tee</p> <p>Nur kleine Bissen!</p> <p>Banane</p> <p>Energieriegel</p>	 <p>Vollkornbrot</p> <p>Wasser</p> <p>Reis</p> <p>Kartoffeln</p> <p>Quark</p> <p>Kohlenhydrate</p> <p>Eiweiss</p> <p>Gemüse / Früchte</p> <p>Fleisch</p> <p>Salat / Gemüse</p>
<p>Wasser oder Sportgetränke erhalten die Leistung. Allenfalls mundgerechte Stücke von Kohlenhydratlieferanten.</p>	<p>Erholung und «Auffüllen» des Energiespeichers für den nächsten Tag.</p>
<p>Nicht zu trinken oder zu viel feste Nahrung können die Leistung vermindern.</p>	<p>Ohne Abendessen verfügt der Körper über schlechte Voraussetzungen für den nächsten Tag.</p>

3 Sportgetränk selbst mixen

Sportgetränke unterstützen die Leistung im langen und harten Training und schliesslich im Wettkampf. Bei lockeren, mittleren und kurzen Trainings genügt es, wenn du Tee oder Wasser trinkst.

Die drei schnellen Rezepte
(mit Maltodextrin aus der Drogerie)

Quelle: BAKSP, Bundesamt für Sport, 2532 Magglingen

Rezept 1

Tee	1 Liter
Zucker	50 g
Maltodextrin	0-30 g

Rezept 3

Wasser	1 Liter
Fruchtsirup	60 g
Maltodextrin	0-20 g

Rezept 2

Tee	1 Liter
Maltodextrin	60 g



1. Welches Getränk hat dir geschmeckt? Markiere mit ☺ ☹ ☹.

2. Vergleiche die Kosten pro Liter für ein gekauftes Sportgetränk mit denjenigen für ein selbstgemachtes Sportgetränk.

Welche Erkenntnis hast du in dieser Lektion gewonnen?



