

Ernährungstipps für Deinen erfolgreichen Auftritt beim Turnier



Die Basis macht's

Mit einem an den Sport angepassten Speiseplan legst Du vor dem Wettkampftag den Grundstein für Deine optimale Leistungsfähigkeit. Eine sportgerechte Ernährung fördert auch die Regeneration und senkt das Verletzungsrisiko.



Rechtzeitig trinken

Wer zu wenig trinkt, wird schneller müde und kann sich schlecht konzentrieren.

- Auf alle Fälle trinken, bevor der Durst kommt!
- Am besten eignen sich Wasser oder stark verdünnte Saftschorlen.
- Das Getränk sollte nicht zu kalt sein.
- Trinke regelmäßig kleinere Mengen (150 ml).
- Die Trinkmenge ist ausreichend, wenn der Harn hellgelb gefärbt ist.



Kohlenhydrate liefern Energie

An Wettkampftagen sind Kohlenhydrate der wichtigste Energielieferant. Diese sollten bei jeder Mahlzeit nachgeliefert werden, damit der Blutzuckerspiegel stabil bleibt. Auf Deinen Speiseplan gehören also unbedingt **Getreide-** und **Milchprodukte** sowie **Obst** und **Gemüse**.



Bekömmliche Lebensmittel

Fettarm zubereitete Speisen haben eine kürzere Magenverweildauer und liegen nicht wie Steine im Magen. **Leicht bekömmliche** und **fettarm** zubereitete Speisen sollten an Wettkampftagen bevorzugt werden.



Keine Experimente

Teste Deine Wettkampfernährung bereits an Trainingstagen und finde heraus, was Deinem Körper am besten bekommt. **Mache keine Experimente am Wettkampftag.**

Mit uns gelangst Du gesund ins Ziel.





Mehr Unterstützung für sportlich Aktive

Mit den Online-Seminaren der AOK:

Mehr Informationen zum Thema Ernährung erhältst Du in unseren Online-Seminaren „So essen Sportlerinnen und Sportler“.

Jetzt kostenlos anmelden unter:

aok.de/pk/rps/online-seminare-sporternaehrung

Gesund im Verein: Die AOK bietet vielfältige Präventionsangebote für Vereine. Gesundheitspartner werden lohnt sich!

Persönlicher Ansprechpartner für RKK-Vereine:

Ralf Pauken, Teamleiter Gesundheitsberatung

☎ 02651 984-240 ✉ ralf.pauken@rps.aok.de

Gesundheit erLEBEN

AOK Rheinland-Pfalz/Saarland

Die Gesundheitskasse.