Berner Fachhochschule
Haute école spécialisée bernoise
Bern University of Applied Sciences

Sporternährung – Wettkampf

Swiss Ice Skating

Dr. Samuel Mettler

Essen vor einer Belastung: 2 Ziele

Repetition

Energiezufuhr

- Bessere Leistung
- Bessere Trainingsqualität
- Reduzierte Stresssituation für Körper
- Hunger vermeiden

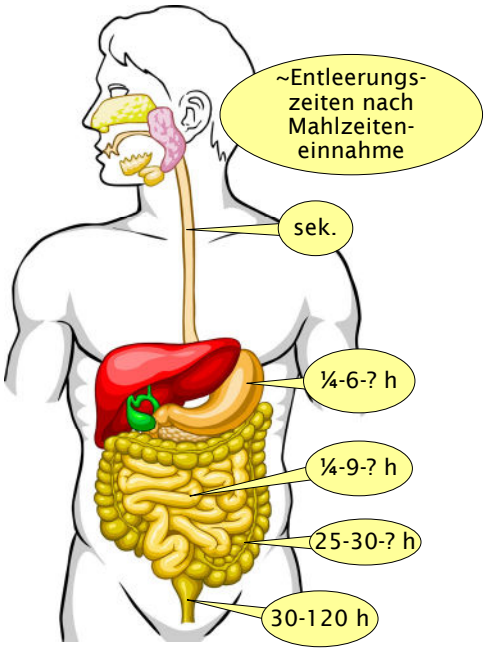
+

Verdauungsprobleme vermeiden

- Zu viel kann aufliegen
- Unwohlsein → schlechtere Leistung

Was beachten vor Belastung

Repetition



- Nicht zu viel essen
  - Besser: kleine/mittlere Portion
  - Grosse Portion *nach* dem Training
- Leichter verdaulich machen bei Bedarf:
  - Kohlenhydrate sind leichter verdaulich als Fett/Protein
  - Wenig Fett- und Proteinhaltige Speisen
  - Hoher Nahrungsfasergehalt verlangsamt Verdauung (Vollkorn/Gemüse/Früchte)
- Soweit möglich hochwertig ernähren
- Aber: bei Bedarf (z.B. Wettkampf) beachten
  Im Trainingsalltag: flexibler / "nicht übertreiben"

Welche Mahlzeit ist am besten geeignet vor einem Wettkampf?

Repetition

1

3

2

4

Angewandte Sporternährung

Vor Belastung	Während Belastung	Nach Belastung
Vorbereitung auf erwartete Belastung	Leistungs-unterstützung	Regeneration

2 wichtigste Punkte während Belastung

1 **Flüssigkeit**
- Flüssigkeitsdefizite, Durst
- Leistungsoptimierung / Trainingsqualität

2 **Kohlenhydrate**
- Energiezufuhr (limitierte Kohlenhydratspeicher)
- Leistungsoptimierung / Trainingsqualität

Praktische Umsetzung

Kohlenhydrate: 30(-60) g/h

- Regelmässig, in kleineren Mengen z.B. in Form von:
  - Sportgetränke, kommerziell oder selbstgemacht
  - Gels (immer mit Flüssigkeit einnehmen)
  - Riegel
  - Usw.

~30 g sind enthalten in ca.

- 4 dl (normalem Sportgetränk)
- 1 grosse reife Banane
- 1 Gel-Sachet
- 1 Energieriegel (ca. 40-50 g)
- 2 Farmer-Riegel
- 70 g Brot

3 einfache Rezepte

	Rezept 1	Rezept 2	Rezept 3
Tee	1 Liter	1 Liter	
Wasser			1 Liter
Fruchtsirup			60 g
Zucker	60 g		
Maltodextrin		60 g	0–20 g

Maltodextrin kann grundsätzlich beliebig dosiert werden

- Mehr Maltodextrin / weniger Zucker → weniger süss

Angewandte Sporternährung

Repetition

Vor Belastung	Während Belastung	Nach Belastung
Vorbereitung auf erwartete Belastung	Leistungs-unterstützung	Regeneration

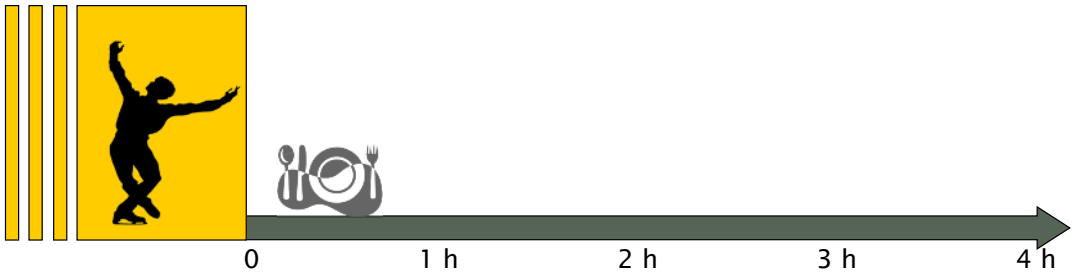
Regeneration: Ernährungsmassnahmen

Repetition

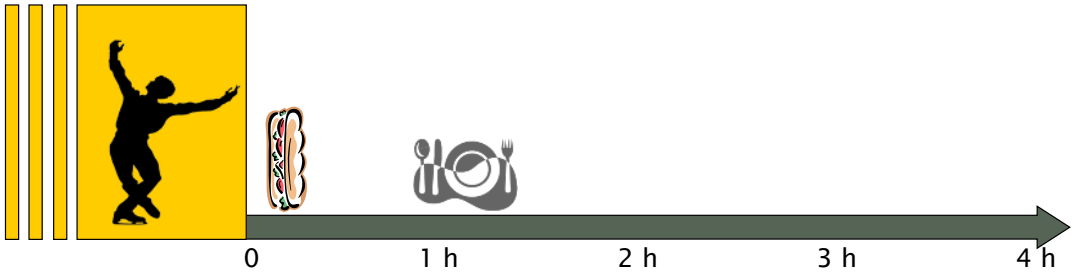
1. **Flüssigkeit**
2. **Kohlenhydrate**
3. **Protein**

Meist kombinierter Bedarf
Jedoch Schwerpunkte

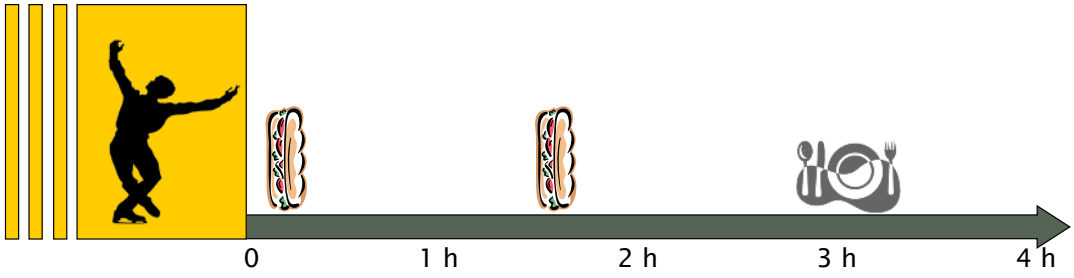
Regeneration: Häufig zweistufig



Regeneration: Häufig zweistufig



Regeneration: Häufig zweistufig



Aufträge für letzte Session 2026

- Erstellt ein Foto-Protokoll von 2 bis 3 Trainingstagen
  - Regel: Fotografiere mit dem Handy alles was du isst und trinkst
    (Falls kein Handy: Notizen mit Papier und Stift)
  - Ihr müsst NICHT abwägen oder exakt messen
- Stellt die Protokolle in einem Dokument zusammen (möglichst am Abend wo das Protokoll erstellt wurde). Z.B. Word, PPT, … Das Protokoll sollte enthalten:
  - Fotos mit genauen Uhrzeiten notieren:
    - Aufstehen
    - Essen und Trinken
      - wo: zuhause, unterwegs, …
      - was: Foto + kleine Beschreibung
    - Trainings (von wann bis wann)
    - Evtl. Reisezeiten
    - Evtl. Schlafzeit

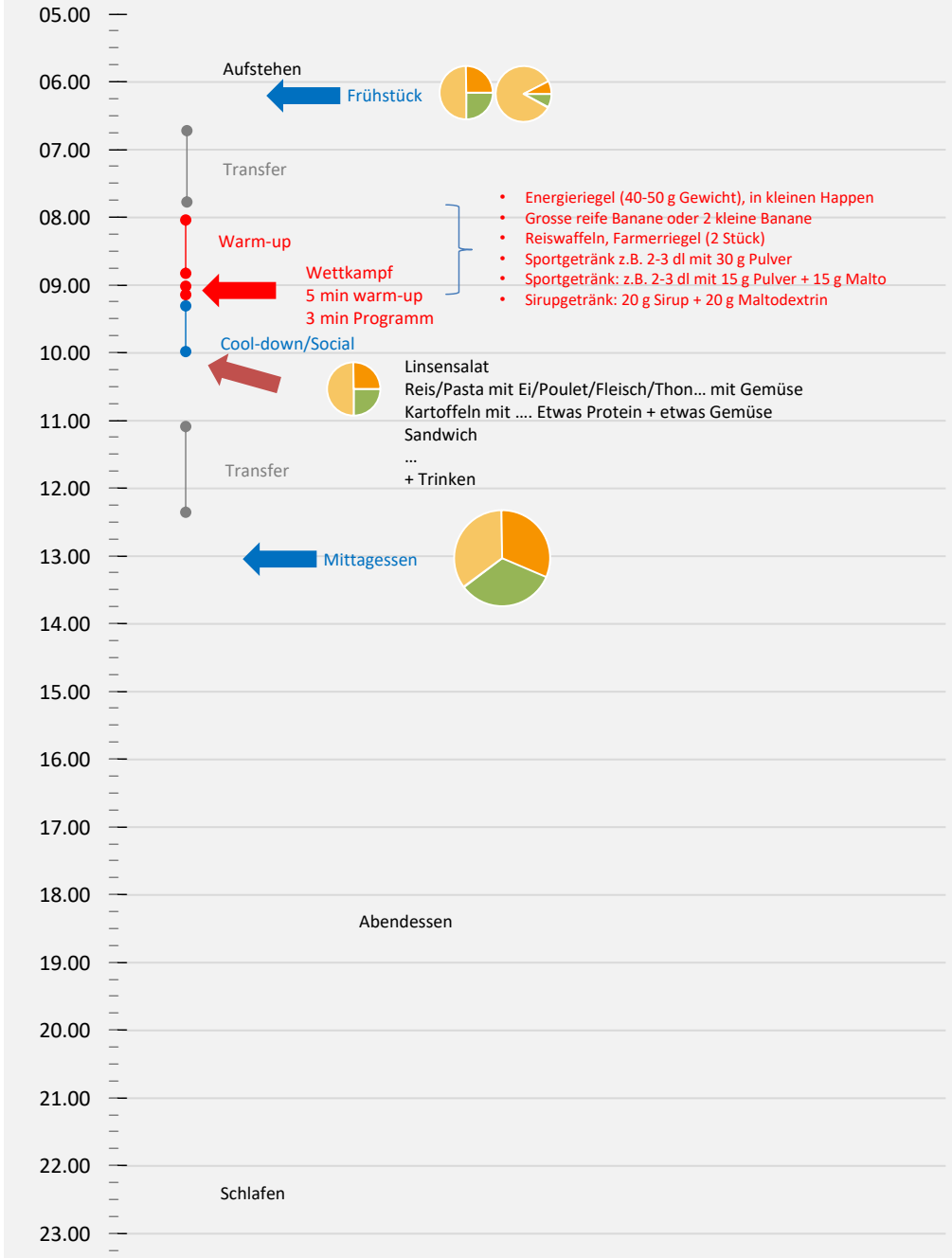
Aufträge für letzte Session 2026

- Schickt mir eure Dokumente/Protokolle, inkl. Notizen und Bemerkungen bis am Di 29. September
  - samuel.mettler@bfh.ch
  - Bitte KEINE Namen auf die Protokolle schreiben

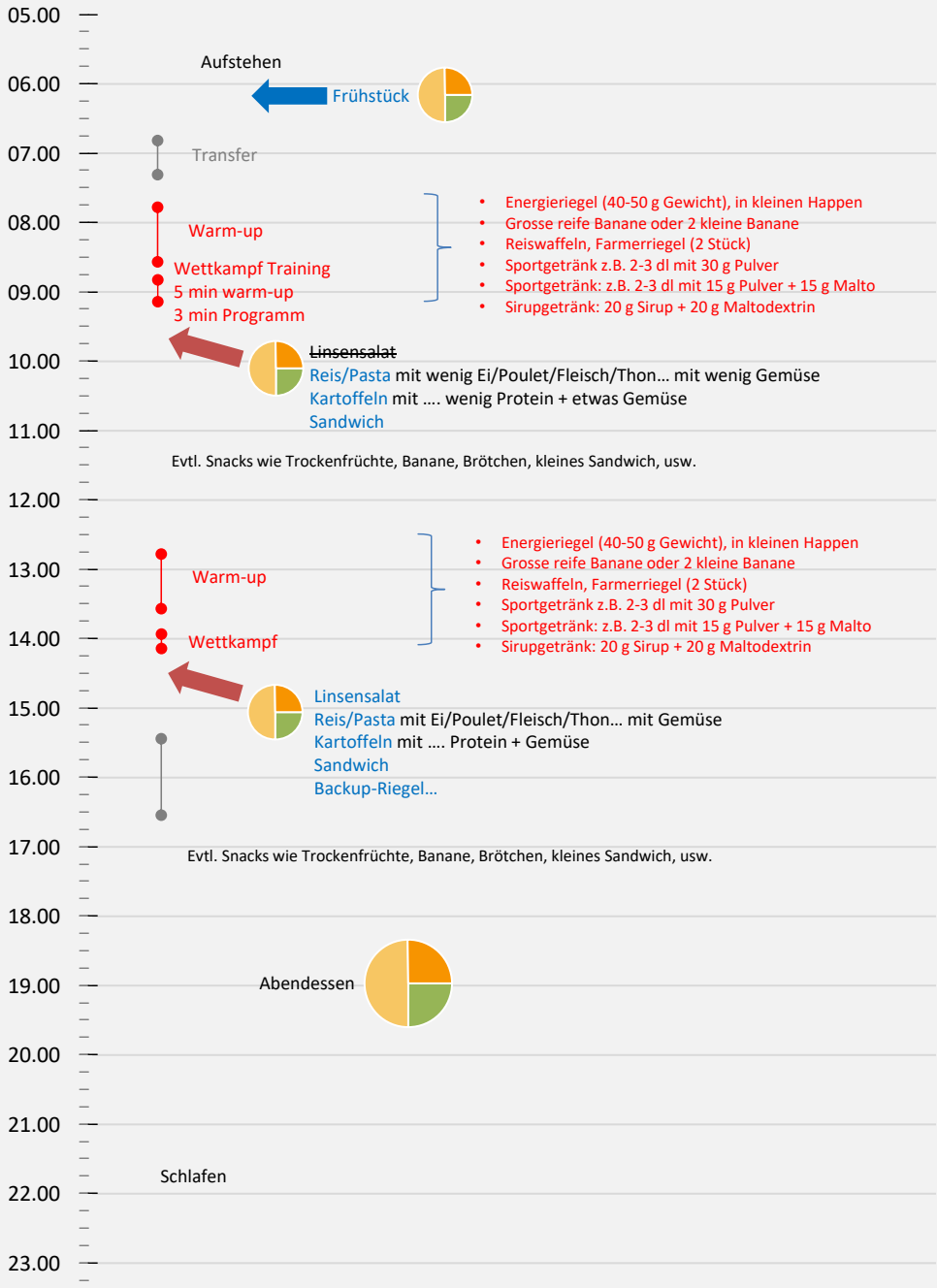
Arbeits-Skizzen aus der Session vom 16.10.2025
Ohne weitere Kommentare oder Bewertungen
Zusatzinformationen / Verständnis gemäss Besprechung

Menüplanung

Sportart: Swiss Ice Skating
Situation: Wettkampftag



Arbeits-Skizzen aus der Session vom 16.10.2025
Ohne weitere Kommentare oder Bewertungen
Zusatzinformationen / Verständnis gemäss Besprechung

Menüplanung

Sportart: Swiss Ice Skating
Situation: Wettkampftag International