



Sporternährung – Wettkampf

Swiss Ice Skating

Dr. Samuel Mettler

Essen vor einer Belastung: 2 Ziele

Repetition

Energiezufuhr

+

Verdauungsprobleme vermeiden

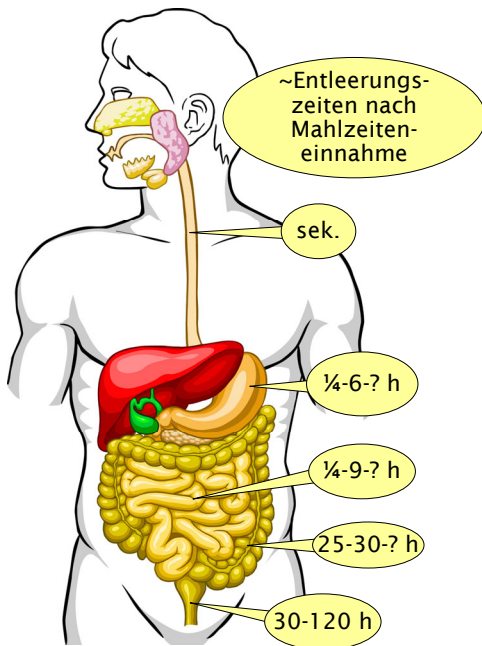
- ▶ Bessere Leistung
- ▶ Bessere Trainingsqualität
- ▶ Reduzierte Stresssituation für Körper
- ▶ Hunger vermeiden

- ▶ 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"

Berner Fachhochschule | Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

Welche Mahlzeit ist am besten geeignet vor einem Wettkampf?

Repetition



1



3



2



4

Berner Fachhochschule | Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

Angewandte Sporternährung

Vor Belastung

Vorbereitung auf
erwartete Belastung



Während Belastung

Leistungs-
unterstützung



Nach Belastung

Regeneration



Berner Fachhochschule | Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

2 wichtigste Punkte während Belastung

1

Flüssigkeit

- ▶ Flüssigkeitsdefizite, Durst
- ▶ Leistungsoptimierung / Trainingsqualität

2

Kohlenhydrate

- ▶ Energiezufuhr (limitierte Kohlenhydratspeicher)
- ▶ Leistungsoptimierung / Trainingsqualität

Berner Fachhochschule | Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

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

Vorbereitung auf
erwartete Belastung



Während Belastung

Leistungs-
unterstützung



Nach Belastung

Regeneration



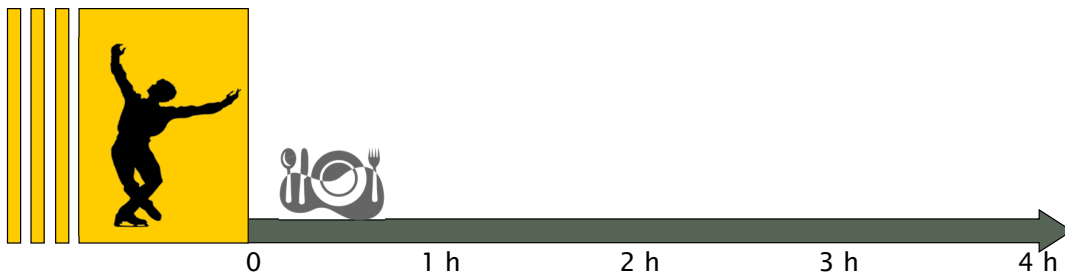
Regeneration: Ernährungsmassnahmen

Repetition

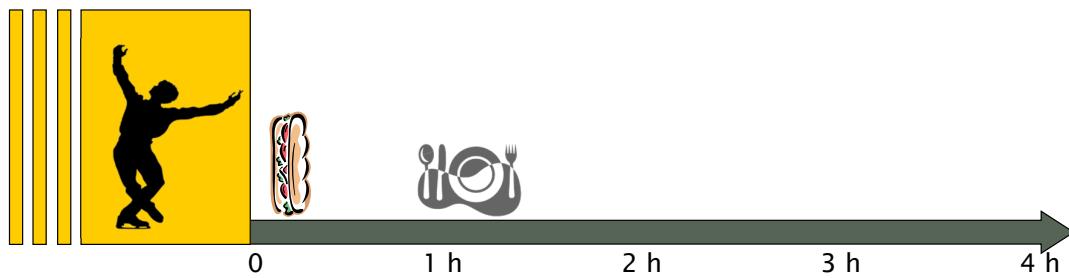
- 1 Flüssigkeit
- 2 Kohlenhydrate
- 3 Protein

Meist kombinierter Bedarf
Jedoch Schwerpunkte

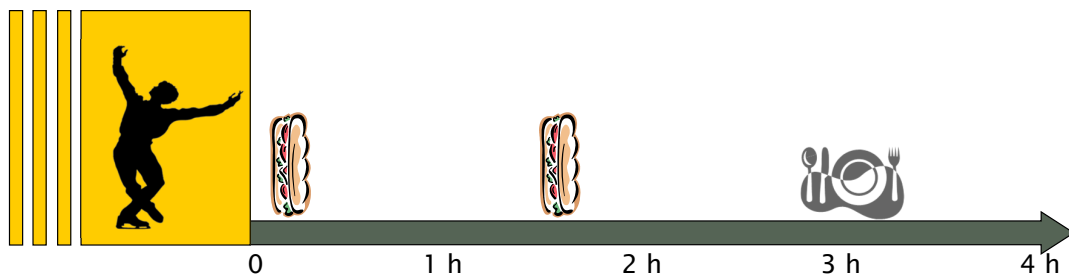
Regeneration: Häufig zweistufig



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

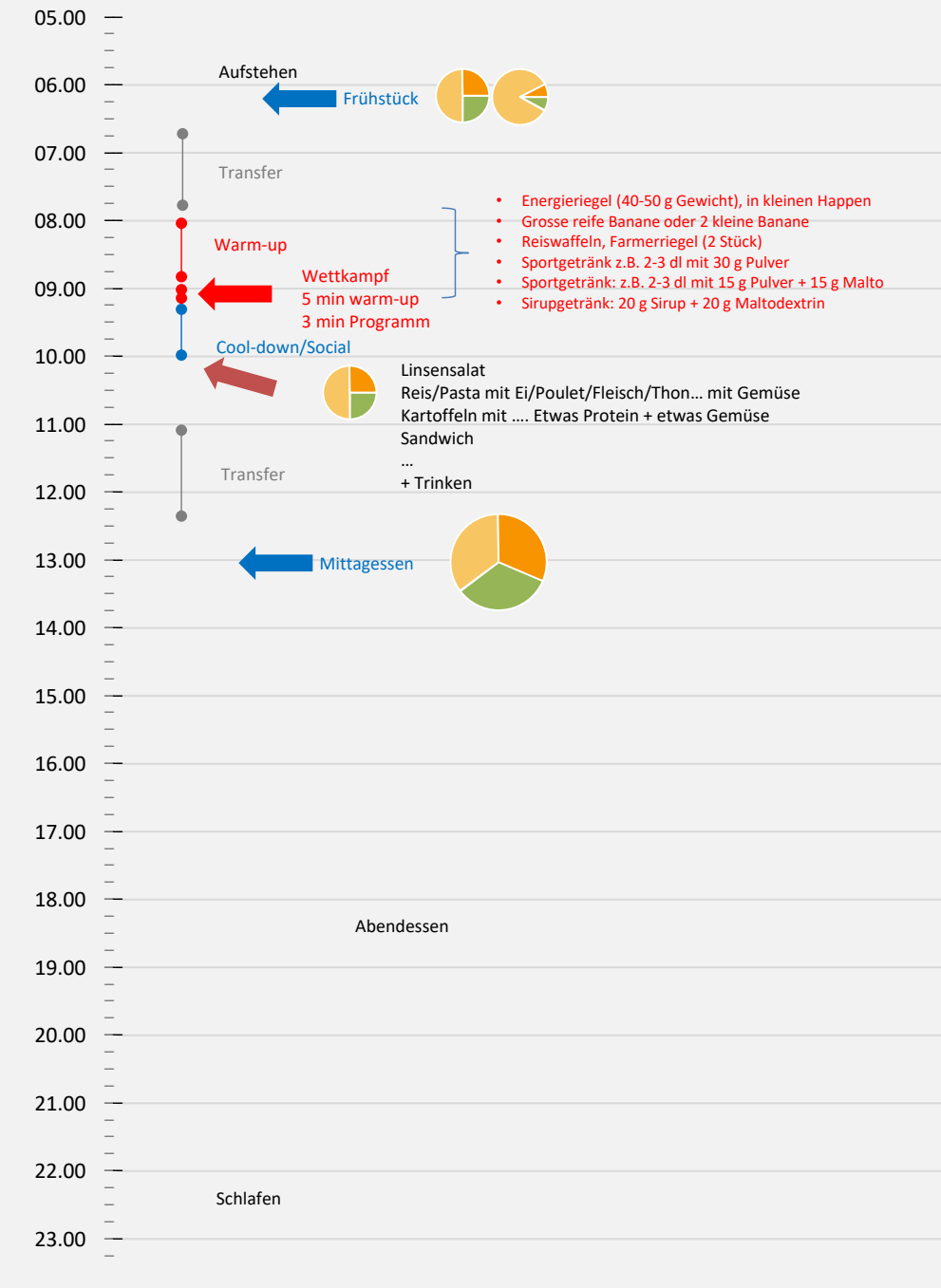
Aufträge für letzte Session 2026

- ▶ **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

Menüplanung

Sportart: Swiss Ice Skating

Situation: Wettkampftag



Menüplanung

Sportart: Swiss Ice Skating

Situation: Wettkampftag International

