

Mehrere Einsätze am selben oder an aufeinanderfolgenden Tagen

Eine optimale Vorbereitung ist schon bei einem einzelnen Wettkampf eine kleine Herausforderung. Stehen gleich mehrere Einsätze unmittelbar hintereinander auf dem Programm, muss man sich schon gut überlegen, was und vor allem wann man essen und trinken soll.

Viele Sportarten erfordern Mehrfacheinsätze, beispielsweise im Teamsport bei Turnieren oder im Schwimmen bei Serien von Vorläufen, Qualifikationsrunden und Finalläufen an demselben oder aufeinanderfolgenden Tagen. Und manchmal ist die genaue Startzeit erst spät bekannt (z.B. Tennisturnier), was die Planung erschwert und eine gewisse Flexibilität notwendig macht. Egal wie schwierig eine Situation sein kann, man muss auf jeden Fall genügend Essen und Trinken, um die bestmögliche Leistung zu erzielen. Andernfalls wird man die letzten Einsätze zwangsläufig schlecht erholt und müde in Angriff nehmen.

Keine Überraschungen

Eine professionelle Vorbereitung für mehrfache, unmittelbar aufeinanderfolgende Events bedeutet die Planung des Unerwarteten. Die Verantwortung für die Verpflegung liegt immer beim Athleten/bei der Athletin und nicht beim Veranstalter des Events. Wird ein Rennen verschoben oder dauert ein vorangehendes Tennismatch länger, so muss man darauf vorbereitet sein und eine Zwischenmahlzeit dabei haben. Eine gute Anpassungsfähigkeit auf ungeplante Situationen kann schnell zum entscheidenden Vorteil werden. Oder umgekehrt: Wer sich nur auf wenige mögliche Situationen vorbereitet, keine eigenen Lebensmittel, Snacks, oder Getränke dabei hat, spielt mit dem Glück und hat gute Chancen, zu scheitern.

Für detaillierte Informationen zur Verpflegung nahe an sportlichen Events, beachte auch die drei Hot Topics:

- Ernährung vor Training / Wettkampf
- Ernährung in Training und Wettkampf
- Ernährung & Regeneration nach Training und Wettkampf

Das Essen richtig timen

Die allgemeine Empfehlung für das Essen vor einem Wettkampf lautet: 2-4 h vorher eine kohlenhydrathaltige Mahlzeit oder einen entsprechenden Snack zu essen (→Hot Topic Ernährung vor Training / Wettkampf). In einer Turniersituation ist dies allerdings nicht immer möglich. Die Pausen zwischen zwei Einsätzen können zu kurz sein, um eine ganze Mahlzeit oder einen grossen Snack verdauen zu können. Eine bessere Strategie ist dann das «Knabbern», wo viele kleinere «Häppchen» über den ganzen Tag eingeplant werden. Wie gross die Häppchen sein sollen hängt von der eigenen Verträglichkeit ab. Daher sollte eine solche Strategie an einem intensiven Trainingstag oder auch an einem nicht so wichtigen Wettkampf getestet werden. Die folgende Tabelle gibt jedenfalls Tipps, wann die Einnahme welcher Nahrungsmittel sinnvoll ist.

Knabbern ohne eine Hauptmahlzeit könnte den Hunger nicht so gut stillen wie gewohnt. Falls dies so ist, kann ein grösserer Snack oder eine kleine Mahlzeit zu einer strategisch geschickten Zeit eingeplant werden, beispielsweise während der längsten Pause. Aber auf alle Fälle: Essen und Trinken für solche Events muss so weit wie möglich schon im Training, getestet werden. Sonst riskiert man Verdauungsprobleme.

Zeit vor Einsatz	Empfohlene Lebensmittel
3-4 Stunden	Genügend Trinken Pasta oder Reis mit fettarmer Sauce (z.B. Tomaten-, Gemüse- oder magere Fleischsauce) Brötchen mit Konfitüre oder Honig + Buttermilch (fettarm) Kartoffeln mit Füllung aus Hüttenkäse + ein Glas Milch Frühstückszerealien mit Milch Brot mit Käse, Fleisch Magerquark + Brot oder Banane Fruchtsalat mit Fruchtjoghurt
1-2 Stunden	Sportgetränke, Getränke Flüssiges Mahlzeiterersatzprodukt Milchshake oder Früchte Smoothie Sportriegel oder Getreideriegel Frühstückszerealien mit Milch Brötchen, Maisbrötchen Biberli, Basler-Läckerli, Anisschnitte, usw.
Weniger als 1 h	Sportgetränke Kohlenhydrat-Gels Sportriegel Häppchen von Brötchen, Biberli, usw. nach Verträglichkeit

Das Essen dabei haben

Häufig gibt es an Sportveranstaltungen nur eine bescheidene Auswahl an Essen und Getränken. Wer am Wettkampftag keine Überraschungen möchte, sollte sich vorgängig über das Angebot informieren. Die beste Variante ist aber, die gewohnten, eigenen Lebensmittel und Getränke dabei zu haben.

Bestimmte Lebensmittel müssen gekühlt werden – also entweder braucht es Kühl Taschen oder solche Lebensmittel sollten rasch, als erstes gegessen werden. Auch belegte Brötchen sollten möglichst gekühlt und gut verpackt sein. Salatblätter, Tomatenscheiben oder anderes «nasses» Gemüse braucht es dann nicht, da sie für den Wettkampftag nichts bringen und im dümmsten Fall das Brötchen zu einem matschigen Klumpen werden lassen. Gut handelbare und bei Umgebungstemperatur haltbare Lebensmittel sind Biskuits, Reiskuchen, Trockenfrüchte, Getreidestängel, Sportriegel, Biberli, Früchte- oder Maisbrötchen. Instant-Suppen können bei kalten Umgebungstemperaturen eine Variante sein, wenn heisses Wasser zur Verfügung steht.

Es empfiehlt sich, verschiedene Sachen einzupacken und immer etwas mehr mitzunehmen. Man könnte später doch etwas anderes essen wollen oder man braucht mehr als geplant. Aber genauso sollte nicht alles Mitgenommene gegessen werden, nur weil es eben in der Tasche ist. Viele Sportnahrung wie Shakes, Riegel und Getränke können gut «für alle Fälle» mitgenommen werden. Falls nicht gebraucht, sind sie meistens Wochen bis Monate lang haltbar und können wieder mit nach Hause genommen werden.

Geschmacks-Ermüdung

Nicht nur Muskeln können ermüden. Viele kohlenhydrathaltige Lebensmittel schmecken süss und über einen langen Wettkampftag kann man bald wortwörtlich genug davon haben: eine «Geschmacks-Ermüdung» ist keine Seltenheit. Herzhaftere Nahrungsmittel sind dann eine gerne gesehene, bzw. gegessene Abwechslung. Meistens sind sie auch salziger, was zum Trinken animiert und so die Flüssigkeitsaufnahme

unterstützt. Deshalb sollten nicht nur süsse Nahrungsmittel für das Essen an langen Tagen mit mehrfachen Events eingeplant werden. Beispiele herzhafterer Nahrungsmittel sind: Sandwiches, Pasta mit verträglicher Sauce, Suppen, Chips.

Situationen mit hohem Energiebedarf

Sportnahrung wie Energieriegel oder flüssige Mahlzeiterersatzprodukte und Regenerationsshakes sollten als Varianten eingeplant werden, wenn ein hoher Energiebedarf erwartet wird, nur sehr wenig Zeit zum Essen zur Verfügung steht oder wenn man weiss, dass man in Wettkampfsituationen einen empfindlichen Magen hat. Flüssige Nahrung wird schneller verdaut und verringert die Wahrscheinlichkeit von Verdauungsproblemen. Sie stellt zu diesem Zeitpunkt notwendige Nährstoffe wie Kohlenhydrate und Protein zum Auffüllen der Energiespeicher und zur Regeneration zwischen den Einsätzen bereit. Bei einem hohen Energiebedarf können auch zuckerreiche Brotaufstriche wie Konfitüre oder Honig mit Brötchen verwendet werden. So ist heute flüssiger Honig in praktischen Dosiertuben überall erhältlich.

Ausreichend trinken

Bei mehrfachen Events spielt eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr eine zentrale Rolle. Wer über die gesamte Zeit der verschiedenen Einsätze nicht genügend trinkt, riskiert gegen Ende der Events eine frühzeitige Ermüdung. Es soll aber auch nicht planlos literweise getrunken werden. Tipps für eine gute Flüssigkeitsversorgung in solchen Situationen sind:

- Starte gut mit Flüssigkeit versorgt in den Wettkampf.
- Trinke vom Aufstehen an und während des ganzen Tags. Ein Trinkplan hilft dabei, nicht zu wenig oder zu viel zu trinken. Kontinuierlich immer wieder kleinere Mengen zu trinken ist besser als unregelmässig und viel aufs Mal.
- Kohlenhydrathaltige Getränke wie Sportgetränken helfen, gleichzeitig die Kohlenhydratspeicher ständig aufzufüllen.
- Getränke ohne Kohlensäure (Sportgetränke, Wasser) werden besser vertragen, insbesondere wenn innert kurze Zeit der nächste Einsatz folgt.
- Stets eine Getränkeflasche zur Hand zu haben ist eine Voraussetzung, um regelmässig trinken zu können.
- Getränke sollten wenn möglich kühl gehalten werden, beispielsweise mit Eis.
- Bei heissem Wetter und starkem Schwitzen sollte das Getränk genügend Salz enthalten. Sportgetränke enthalten meistens 0.5-0.8 g Kochsalz pro Liter. Selbstgemachte Sportgetränke aus verdünntem Fruchtsaft sollten in diesen Situationen etwas aufgesalzen werden, weil sie natürlicherweise fast kein Salz enthalten. Eine Salzkonzentration von 1.5 g/L oder mehr könnte bei starkem Schwitzen über mehrere Stunden jedoch notwendig sein (→ *Hot Topic Ernährung in Training und Wettkampf*).

Mehrtägige Events

Bei mehrtägigen Events oder Turnieren bedeutet das Ende eines Wettkampftages den Beginn der Vorbereitung auf den nächsten Event. Die spezielle Herausforderung besteht vor allem darin, die entleerten Kohlenhydratspeicher immer wieder aufzufüllen. Sofort nach dem letzten Einsatz an einem Tag müssen kohlenhydratreiche Getränke oder Lebensmittel eingenommen werden. Je kürzer die Zeit bis zum Schlafengehen, desto schwieriger wird es, genügend essen zu können.

Umso wichtiger ist dann, das Vorhandensein von Getränken/Nahrungsmittel sicherzustellen. Wer zu müde ist, um Getränke/Lebensmittel erst nach dem letzten Event zu organisieren oder zu essen, hat am nächsten Tag schon verloren.

Je mehr man über den Tag hinweg essen konnte, desto weniger muss man am Abend wieder auffüllen und einfacher wird die Vorbereitung für den nächsten Tag. Oder umgekehrt: Je mehr Ernährungsfehler über den Tag, umso schwieriger bis unmöglich wird es, diese am Abend zu korrigieren.

Ob grosses Abendessen oder Regenerationsshakes, am Abend eines mehrtägigen Events muss man den Fokus auf Kohlenhydrate legen. Shakes werden vor allem bei starker Müdigkeit besser vertragen als feste Nahrung. Sie können auch zusätzlich nach dem Essen verzehrt werden, um eine maximale Kohlenhydratzufuhr zu erzielen. Softdrinks, Sportriegel und Sportgetränke statt Wasser sind ebenfalls einfache, gut verträgliche Kohlenhydratquellen. Bei hohen Schweißverlusten muss man auch bewusst auf die Flüssigkeit achten. Dabei sollte das Essen ausreichend gesalzen sein, was die Wiederherstellung des Flüssigkeitsgleichgewichts erleichtert.

Je nach Zeitplan des folgenden Tages stellt ein ausgiebiges kohlenhydratreiches Morgenessen die Fortsetzung der am Vorabend begonnenen Regenerationsmassnahmen und Vorbereitungen auf den neuen Tag dar.

Zusammenfassung

Essen und Trinken bei mehrfachen Events muss vorausgeplant und soweit wie möglich getestet werden. Wer dies nicht tut, riskiert schlechtere Leistungen und/oder Erholung. Eine clevere Planung ermöglicht hingegen einen erfolgreichen Wettkampf zu bestreiten und ernährungsbedingte Stresssituationen während des Wettkampfs zu vermeiden.

Praktisches Beispiel: Schwimmen

Zeit	Was?	Ratschlag
07.00	Frühstück	Cerealien mit Magermilch, Brot und Konfitüre. Trinken.
09.00	Aufwärmen und Vorläufe 50 m Freistiel	Mindestens 1 Glas Wasser in der letzten halben Stunde vor dem Rennen.
10.00	Pause	Früchtebrot, Banane und Wasser oder Sportgetränk
11.00	Aufwärmen und 50 m Rücken	
11.30	Kurze Erholung, dann Final 50 m Freistiel	An die Flüssigkeit denken: Wasser oder Sportgetränke
12.00	Mittagspause	Sandwichs mit z.B. Schinken, Trockenfrüchte, Trinken
13.00	Aufwärmen und 100 m Lagen	An die Flüssigkeit denken: Wasser oder Sportgetränke
15.00	Pause	Getreide- oder Sportriegel, Sportgetränk
16.00	Aufwärmen und 4x50 m Staffel Freistiel	An die Flüssigkeit zwischen den Einsätzen denken.
16.30	Aufwärmen und 4x50 m Staffel Lagen	Den Flüssigkeitsersatz nach dem Wettkampf nicht vergessen. Sportgetränke helfen auch für die Kohlenhydratversorgung bis man zuhause ist.
18.00	Abendessen	Reis mit Curry, Pasta, usw.