

# ERNÄHRUNG IM TRAINING & WETTKAMPF

...kann Fehler in der Vorbereitung kaum korrigieren

SWISS  
SPORTS  
NUTRITION  
SOCIETY

## Immer nötig?

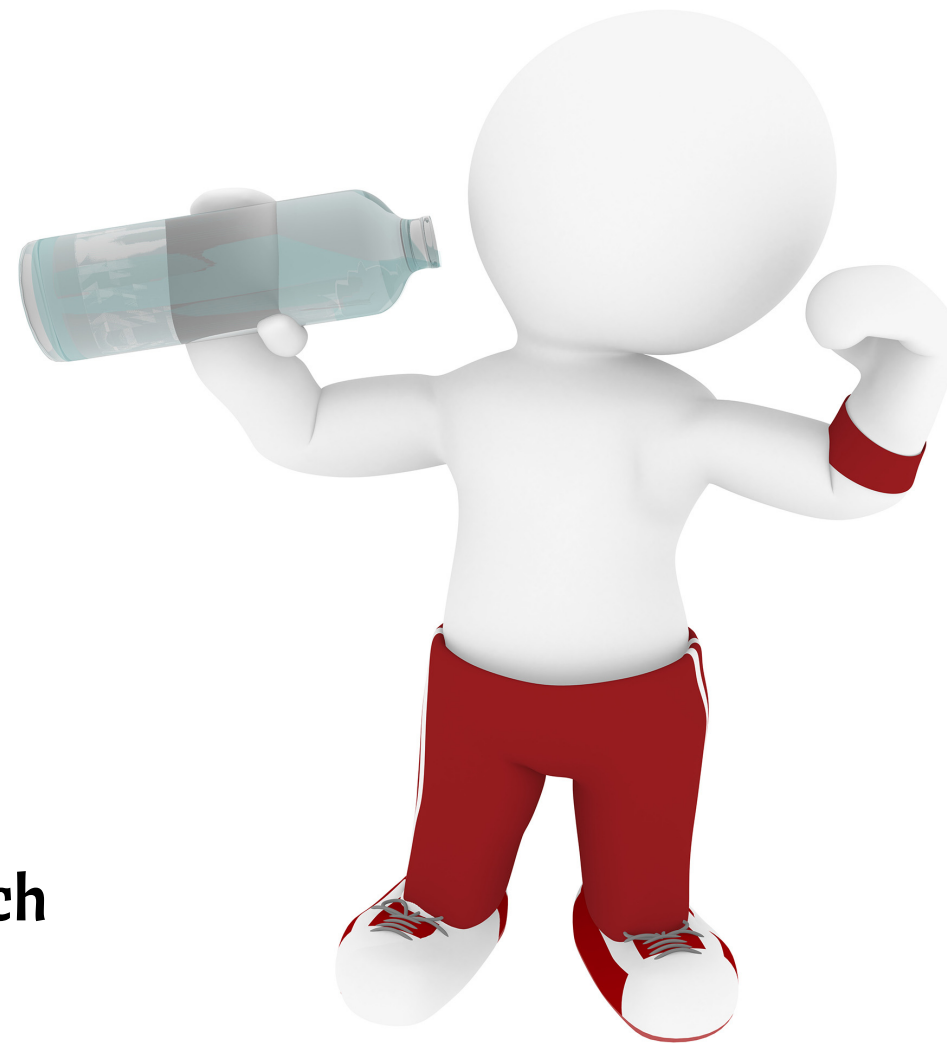
Nein, bis ca. 45 min Dauer  
prinzipiell nicht erforderlich

## Was hilft der Leistung?

Wasser, Kohlenhydrate, evtl. Koffein

## Fest oder flüssig?

Flüssig (oder Gel) ist meist besser verdaulich



## Wie viel trinken?

Gemäss Durst, dem erwarteten  
Gewichtsverlust oder als Richtlinie  
rund 0.4-0.8 L pro Stunde

## Welche Kohlenhydrate?

Glukose - auch als Maltodextrin -  
und Fruktose

## Kohlenhydrate

bis 45 min: keine  
45 bis 75 min: geringe Mengen

60 bis 120 min: 30 bis 60 g pro Stunde  
120 min und länger: 60 bis 90 g pro Stunde