



M.A. Tanja Engel


















## ***Ernährung und Tanzen***

### ***Tipps für die richtige Auswahl an Nahrungsmitteln vor einem längeren Turniers***

#### **Ziele dieser Empfehlungen <sup>1</sup>:**

- Leistungsoptimierung auch bei länger andauernden Turnieren
- Hinauszögern von Erschöpfungszuständen
- Verhinderungen von Dehydratation
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit während des Turniers
- Reduzierung von Mangelsymptomen und Vermeidung eines Hungerastes

**Es sollte immer nur ein Baustein aus der Liste der empfohlenen Nahrungsmittel genutzt werden (Ausnahme: trinken; dieser Baustein soll immer verwendet werden).**


<b>Zeitfenster</b>	<b>empfohlene Nahrungsmittel<sup>2</sup></b>
rund 5 Stunden vorher	<ul style="list-style-type: none"> <li>• genügend trinken </li> <li>• Reis, Nudeln oder Kartoffeln in größeren Mengen dazu Putenfleisch und Erbsen oder andere Hülsenfrüchte  </li> <li>• Brote mit Käse und/oder Putenfleisch </li> <li>• Müsli mit Milch </li> <li>• Obstsalat mit Joghurt </li> <li>• Wenn vertagen wird Salat </li> </ul>
rund 3-4 Stunden vorher	<ul style="list-style-type: none"> <li>• genügend trinken </li> <li>• Reis oder Nudeln mit einer Gemüse-oder Tomatensauce  </li> <li>• Cornflakes mit Milch und ggf. Banane (oder einem anderen Obst, was gut vertragen wird) </li> <li>• Brot mit Honig oder Marmelade und einer Fruchtbuttermilch  </li> <li>• Gemüsebrühe mit Brot </li> </ul>
1-2 Stunden vorher	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportlergetränke (optimale Zusammensetzung siehe separate Auflistung) </li> <li>• Energieriegel oder Reiswaffel (gut danach trinken)</li> <li>• Weißbrot mit Honig oder Marmelade </li> <li>• Reife Banane </li> </ul>

<sup>1</sup> **Achtung:** Die Empfehlungen sind nur bei gesunden Menschen anzuwenden. Eine Leistungsoptimierung durch diese Empfehlungen kann nur erfolgen, wenn zuvor eine adäquate Basisernährung praktiziert wurde. Ein Ausprobieren der Empfehlungen während des Trainings ist dringend anzuraten (Unverträglichkeiten minimieren). Die einzelnen Tipps bauen aufeinander auf. Eine Optimierung der Leistungsfähigkeit kann nur bei Anwendung aller Bausteine erfolgen (weitere Informationen in kommenden Workshops).

<sup>2</sup> In Anlehnung an: swiss forum for sport nutrition Mettler, Samuel: Hot Topic 13 Ernährung vor Training und Wettkampf, Juni 2006



M.A. Tanja Engel

weniger als 1 Stunde vorher	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sportlergetränke (optimale Zusammensetzung siehe separate Auflistung) </li><li>• Energieriegel</li><li>• Kohlenhydratgels</li><li>• ggf. Brötchen (aber nur wenn vertragen wird)</li></ul>
-----------------------------	---