

The logo for 'intro' features the word in a bold, lowercase, sans-serif font. A yellow triangle is positioned above the 'i'.

**Institut für Trainingsoptimierung**

**Dr. rer.nat. André Albrecht**

Elsterweg 5  
D-38446 Wolfsburg

**Tel** ▶ 05361/558 558

**E-Mail** ▶ [info@intro-wolfsburg.de](mailto:info@intro-wolfsburg.de)

**Internet** ▶ [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de)

weitere Tipps: [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de) > Tipp des Monats

## Ernährung (V): Ernährung direkt vor dem Wettkampf

Am Abend vor dem Wettkampf und morgens vor dem Start sollten keine riesigen Portionen mehr gegessen werden. Die Mahlzeiten sollten kohlenhydratreich und bei empfindlichem Magen ballaststoffarm sein. Dazu sollte ausreichend getrunken werden - der Urin muß am Abend vor dem Wettkampf klar sein. Dies gilt unabhängig von der Dauer des Wettkampfs. Schon kleinste Flüssigkeitsdefizite wirken sich stark negativ auf die Leistungsfähigkeit aus.

Die letzte größere Mahlzeit sollte ca. 3 Stunden vor dem Start liegen.

Vor dem Start ist eine weitere Kohlenhydratzufuhr von bis zu 60-80 g sinnvoll. Die Menge und das Volumen hängen aber stark von der individuellen Verträglichkeit und der Sportart/-dauer ab. So kann vor einem Ironman oder längeren Radrennen sicher mehr und zeitlich dichter vor dem Start gegessen werden als vor einem 5 km-Lauf.

Daher gilt: Vor einem wichtigen Wettkampf sollten die Art und Menge der Speisen in einem Testwettkampf oder einer entsprechenden Trainingseinheit ausprobiert werden, um individuelle Unverträglichkeiten rechtzeitig zu erkennen.

Achtung: größere Mengen Magnesium vor dem Start sind nicht sinnvoll, dies kann abführend wirken (siehe dazu auch den Tipp [Muskelkrämpfe](#)).