



**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)

**Facebook** > [www.facebook.com/introwolfsburg](http://www.facebook.com/introwolfsburg)

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

## Ernährung (VII): Ernährung nach Training oder Wettkampf

Nach belastendem Training sollte schnell mit der Aufnahme von Kohlenhydraten begonnen werden. Dies gilt besonders, wenn am nächsten Tag (oder sogar am selben Tag, z.B. in Trainingslagern) erneut trainiert werden soll.

- Grund 1: Sind die Kohlenhydratreserven aufgebraucht oder zumindest stark reduziert, so wird das Immunsystem stark belastet.
- Grund 2: Die Wiederauffüllung der Glycogenspeicher geschieht um so effektiver, je schneller mit der Kohlenhydrat-Zufuhr nach der Belastung begonnen wird, idealerweise innerhalb weniger Minuten.

Weiterhin gelten grundsätzlich die gleichen Ernährungsprinzipien wie vor dem Training. Die Nahrung sollte fettarm, kohlenhydratreich, frisch, abwechslungsreich und naturbelassen sein. Proteine können die Regeneration nach intensiver Belastung unterstützen.

Der erfahrene Sportler hört auf seinen Körper: Durst zeigt Wasser- bzw. Flüssigkeitsmangel an, Hunger den Bedarf an Kohlenhydraten und der Appetit auf etwas Herzhaftes den Bedarf an Mineralien, insbesondere Natrium und Kalium.