

Essen und Trinken in der Kälte – was gibt es zu beachten?

Christof Mannhart



Genügend?



Genügend Kalorien?

→ So viele Kalorien zu sich nehmen, dass es nicht zu Gewichtsverlust kommt

Genügend Kohlenhydrate während intensiven, langen Trainings/Wettkämpfen?

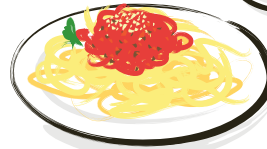
→ Über warme Getränke und Esswaren ausreichend Kohlenhydrate zuführen

Genügend Vitamine?

→ Eisenspeicher, Vitamin D3, Vitamin B12 regelmässig überprüfen und bei Bedarf ausgleichen

Genügend Lieblings-Lebensmittel, Supplemente?

→ Ausreichende Mengen davon in Originalverpackung mitnehmen



Ausreichend getrunken?



- **Erhöhte Flüssigkeitsverluste gezielt mit warmen Getränken ausgleichen** (z.B. Tees, Bouillons, Suppen, Sportgetränke oder mit Stärke angereicherte Tees, Bouillons usw.)
- **hellen Urin** (Farbe 2–4) und **konstantes Körpergewicht** anstreben
- bei dunklem Urin oder starken Gewichtsschwankungen Trinkmenge anpassen oder im Vorfeld der Olympischen Spiele mit **Trinkmengenrechner** experimentieren www.ssns.ch/sportsnutrition/trinkmengenrechner/



Nicht empfehlenswert

- Unbekannte Lebensmittel oder Risikolebensmittel konsumieren
- Kurzfristige Experimente mit neuen Diäten
- Spezialtrainings oder Ernährungsmassnahmen mit dem Ziel kurzfristiger Gewichtsoptimierungen in den Tagen vor dem Wettkampf