



VFL Bückeberg

Schwimmabteilung

Graf-Wilhelm-Str. 13a

D-31675 Bückeberg

Tel.: 05722-891752



Email: vorstand.sgs-bueckeberg@gmx.de

Bückeberg, den 17.05.2026

Gesunde Ernährung für das Training und den Wettkampf

Anbei findet ihr einige Hilfestellungen für eine gesunde Ernährung, die euch im Training optimal unterstützt und euch auf gute Leistungen im Wettkampf vorbereitet:

Die Basisernährung...

ist eine gesunde, abwechslungsreiche und vollwertige Ernährung, die eine hohe Nährstoffdichte (das ist das Verhältnis vom Nährstoffgehalt bezogen auf die Energie) aufweist:

- Frühstück und Abendbrot: Vollkornbrot, Knäckebrot, Körnermüslis, Haferflocken, Nüsse, Obstsalat, Fruchtsäfte, Joghurt, Quark, magerer Aufschnitt z.B. Schinken und Putenbrust, Hart- & Schnittkäse, Eier
- Getränke: Frische (zuckerzusatzfreie) Säfte, magnesiumreiches Mineralwasser, Milch/Kakaogetränke (1,5% Fett), Saftschorlen
- Mittags: (fettarme Zubereitung!) Vollkornreis, Reis, Nudeln, Vollkornnudeln, Haferflocken, Müsli, Kartoffeln, Gemüse, Blattsalate, Rohkost, Fisch, mageres Fleisch
- Zwischenmahlzeit: Obst, Fruchtschnitten, Trockenfrüchte, Müsliriegel (der Fettanteil sollte unter 10g/100g liegen), Honig, Obstkuchen, Joghurt, Quark
- Nur selten sollten kleine Mengen fettiger Snacks und Süßigkeiten (Chips, Flips, Schokolade, Bonbons) verzehrt werden.

Kraftbetonte Trainingsabschnitte erfordern mehr Eiweiß (Quark, fettarmes Fleisch und Fisch, Milch)!

Nach intensivem Training sollten die Glykogenspeicher¹ (mit Kohlenhydraten!) aufgefüllt werden.

Eine kontinuierliche Energieversorgung gelingt am besten durch 5 regelmäßige Mahlzeiten.

Drei Tage vor dem Wettkampf...

wird mit einem so genannten "carbo-loading" begonnen. Das bedeutet, dass die Speicher in den Muskeln und der Leber randvoll mit Kohlenhydraten befüllt werden – denn nur, wenn der Körper ausreichend Kohlenhydrate zu Verfügung hat, sind Höchstleistungen im Wettkampf möglich.

(Hier ist man sich zwar nicht ganz einig, ob auch Schwimmer von dem „carbo-loading“ profitieren, da die Wettkämpfe keine Ausdauerbelastung (wie bei Marathonläufern) sind, allerdings wird es auch nicht schaden.)



VFL Bückeberg

Schwimmabteilung

Graf-Wilhelm-Str. 13a

D-31675 Bückeberg

Tel.: 05722-891752



Email: vorstand.sgs-bueckeberg@gmx.de

Praktisch heißt das: Gegessen werden so viele kohlenhydrathaltige Lebensmittel, wie möglich. (Vollkorn-) Nudeln, Kartoffeln in jeder Form, (Vollkorn-) Reis, Vollkornbrot, Müsli, Haferflocken, Müsliriegel, ruhig auch mal Schokolade und Kekse. Aber in dieser Phase sollte nicht zu viel Süßes gegessen werden, sondern bevorzugt die komplexen Kohlenhydrate in Brot und Nudeln. Mengenmäßig sollte man sich natürlich nicht überessen, aber in den drei Tagen vor dem Wettkampf anstatt Fleisch z.B. Kartoffelpuffer mit Apfelmus o.ä. essen. Auf eine fettarme Zubereitung und genügend Obst und Gemüse sollte dabei geachtet werden.

Am Abend vor dem Wettkampf

Die Portion Vollkornspaghetti mit Tomatensauce und Spinat, Gemüserisotto oder Pellkartoffeln mit Quark am Abend vor dem Wettkampf bieten eine ideale Maßnahme zum Auftanken der Glykogenspeicher.

Am Morgen des Wettkampftages

Um einer Unterzuckerung und dem damit verfrühten Leistungsabfall vorzubeugen, sollten sportliche Aktivitäten nicht nüchtern begonnen werden. Es eignen sich überwiegend stärkereiche, aber ballaststoffarme Lebensmittel. Eine Frühstücksmahlzeit von Müsli bzw. Cornflakes mit Joghurt und Früchten, Mischbrot mit Honig oder Milchreis sorgen nicht nur für gut gefüllte Energiereserven, sondern auch dafür, dass der Darm kaum belastet wird. Finden Wettkämpfe nachmittags oder abends statt, eignen sich als Mittagsmahlzeit Kartoffeln, Reis, aber auch Nudeln mit Tomatensauce oder eine leichtbekömmliche Suppenmahlzeit.

Zwei bis drei Stunden vor Wettkampfbeginn...

empfiehlt sich noch eine kleinere Mahlzeit, die ebenfalls viel Stärke, aber möglichst wenig Ballaststoffe enthalten sollte, um den Darm zu entlasten. Weißbrot mit Honig oder Milchreis mit Banane erfüllen diesen Zweck hervorragend. Auf größere ballaststoffreiche Mahlzeiten insbesondere zusammen mit fettem Fleisch sollte jetzt verzichtet werden. Fett liegt sehr lange im Magen und würde kurz vor dem Wettkampf Energie rauben.

Eine Dreiviertelstunde vor dem Start

Ein kleiner Imbiss verhindert das vorzeitige Absinken des Blutzuckerspiegels. Hier bewähren sich kleine zucker- und stärkehaltige Snacks, wie z.B. eine Banane, Knäckebrot bzw. Weißbrot mit Honig, Zwieback mit Marmelade oder eine kleine Fruchtschnitte. Zuckerhaltige Snacks wirken sich positiv auf die Leistung aus, weil die Insulinausschüttung unter Wettkampf-Stress unterdrückt wird.



VFL Bückeberg

Schwimmabteilung

Graf-Wilhelm-Str. 13a

D-31675 Bückeberg

Tel.: 05722-891752



Email: vorstand.sgs-bueckeberg@gmx.de

Wenn der Wettkampf mehrere Durchläufe hat...

sollte unbedingt in den Pausen dazwischen etwas gegessen werden. Z. B. weichen Toast, eingeweichte Haferflocken, Bananen, Rosinenbrötchen, Fruchtschnitten oder Müsliriegel. Ein Wettkampftag fordert den Schwimmer körperlich und mental über viele Stunden, daher sollten im 2- bis 3-Stundenrhythmus kleine kohlehydratreiche Zwischenmahlzeiten eingenommen werden.

Nach dem Wettkampf die leeren Speicher wieder richtig auffüllen

Direkt nach dem Wettkampf steht neben dem Ausgleich der Flüssigkeitsdefizite vor allem die Wiederauffüllung der Glykogenreserven im Vordergrund – durch Müsliriegel, Bananen, Cornflakes, Brot und nicht zu kalte Apfelsaftschorle. In den ersten zwei bis sechs Stunden nach der Belastung ist die Wiedereinspeicherung der Glucose in Form von Glykogen besonders intensiv. Diesen Effekt sollten Sportler unbedingt nutzen, um möglichst schnell wieder fit zu sein. Ebenfalls ist es ratsam, zu etwas mehr Eiweiß (Fleisch, Fisch, Milchprodukte) zu tendieren, denn jetzt müssen sich die Muskeln regenerieren.

Wichtig:

Am Wettkampftag sollte nicht experimentiert werden. Es sollte nie im Wettkampf etwas angewendet werden, was nicht vorher bei Testwettkämpfen, im Trainingslager oder im Training ausprobiert wurde. Nur durch Erfahrung lernt man, welche Nahrungsmittel ausreichend Energie zur Verfügung stellen und gleichzeitig sättigen, ohne durch Völlegefühl Leistung und Konzentrationsfähigkeit zu mindern. Das Gleiche gilt für Getränke.

Schwimmer, die sich meist unter einer Stunde sportlich betätigen, können den Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen mit hypotonen² Getränken z. B. natriumreiches (> 400mg Na/l) Mineralwasser ersetzen. Aber auch isotonische² Fruchtsaftschorlen (Mischungsverhältnis: 1 Teil Apfelsaft, 1 Teil Wasser) sind geeignet. Sie haben den Vorteil, dass sie sehr schnell vom Körper aufgenommen werden und gleichzeitig schnell verfügbare Energie liefern.



VFL Bückeberg

Schwimmabteilung

Graf-Wilhelm-Str. 13a

D-31675 Bückeberg

Tel.: 05722-891752



Email: vorstand.sgs-bueckeberg@gmx.de

Begriffserklärungen:

¹ **Glykogenspeicher:** Der Glykogenspeicher bezeichnet die in Form von Glykogen gespeicherten Kohlenhydrate (wichtiger Energielieferant) in den Zellen verschiedener Organe.

² **Konzentrationen osmotisch wirksamer Teilchen in Getränken:**

Hypotone Getränke	<p>Hypoton ist ein Getränk, das so wenig gelöste Teilchen enthält, dass ihre Konzentration geringer ist als die des Blutplasmas (→ schnelle Resorption). Mineralwasser befindet sich bereits nach 10-20 Min. im Blutkreislauf.</p> <p><u>Bsp.:</u> Mineralwasser, Leitungswasser, Kräutertee, Früchtetee, Fruchtschorle (Mischung 1 Teil Saft zu 3 Teilen Wasser)</p>
Isotonische Getränke	<p>Bei identischer Konzentration des Getränks mit dem Blut spricht man von einem isotonen (iso = gleich) Getränk (→ schnelle Resorption). Es ersetzt den Wasserverlust am schnellsten und liefert Energie in Form von Zucker.</p> <p><u>Bsp.:</u> Fruchtsaftchorlen (Mischung 1:1), Iso-Getränke, Sportgetränke</p>
Hypertone Getränke	<p>Hypertone Getränke haben eine höhere Teilchenkonzentration als das Blut und werden deshalb vom Verdauungstrakt sehr langsam verarbeitet. Da sie erst im Darm mit Wasser aus dem Blut verdünnt werden müssen, entziehen sie zusätzliche Flüssigkeit und führen zu einer schlechteren Muskeldurchblutung.</p> <p><u>Bsp.:</u> Unverdünnte Fruchtsäfte, Limonaden, Colagetränke, Energydrinks</p>