

Ernährungsempfehlung

Fußball ist durch unregelmäßige Belastungsspitzen gekennzeichnet (z. B. kurze Sprints und Antritte). Im Vordergrund steht die Ausdauerleistung, woraus ein erhöhter Kohlenhydratbedarf resultiert. Die Anforderungen entsprechen etwa den Anforderungen von Ausdauersportarten mit hohem Krafteinsatz. Dies äußert sich in den Ernährungsempfehlungen. Die einzelnen Nährstoffe sollten wie folgt zugeführt werden:

- 55% Kohlenhydrate
- 12 bis 18% Eiweiß
- 27 bis 33% Fett

Spätestens in der [Halbzeitpause](#) ergibt sich die Möglichkeit der Aufnahme von Flüssigkeit. Dazu sollte man die Spieler anleiten, weil die Energiespeicher aufgefüllt und das Flüssigkeitsdefizit ausgeglichen werden sollte. Zudem können leicht verdauliche kleine Kohlenhydratmahlzeiten (z. B. Banane) gegessen werden.

Abschließend gehe ich nochmal auf eine beispielhafte Ernährung an einem Wettkampftag ein (Wettkampfbeginn: 15 Uhr):

Uhrzeit	Mahlzeit	Beispiel
am Vorabend (18 bis 20 Uhr)	kohlenhydratreiches Abendessen	Nudel- oder Reisgericht (z. B. Nudeln mit Zucchini-Hackfleisch-Tomatensoße) als Nachtisch Obstsalat
9 Uhr	Frühstück	Obstmüsli und / oder Vollkornbrot mit Quark / Marmelade, Käse, Früchtetee
12 Uhr	leichtes Mittagessen	Risotto mit Gemüse, Aprikosenquark, Mineralwasser
14 Uhr	vor dem Spiel	evtl. Banane oder Müsliriegel und Mineralwasser

15 Uhr	Spiel	zwischendurch und in der Pause: Mineralwasser, Elektrolytgetränke, Apfelschorle, Obst, Müslistücke
17 Uhr	nach dem Spiel	Mineralwasser, Apfelschorle, Obst, Müsliriegel oder Obst- Trockenkuchen
20 Uhr	Abendessen	scharfe Rindfleischpfanne, Joghurteis mit Früchten