

## Nahrungsaufnahme während des Fussballspiels



Da die Depots sich im Laufe der sportlichen Tätigkeit leeren, spielt neben der physischen und psychischen Verfassung einer Fussballmannschaft auch die Energieaufnahme während des Spiels für die Leistung und den Erfolg eine entscheidende Rolle.

Aufgrund des steten Wasser- und Energieverbrauchs im Laufe eines Fussballspiels ist während der Belastung vor allem auf die Zufuhr von Flüssigkeit und Kohlenhydraten zu achten.

Weiterhin sind insbesondere die Mineralien Natrium und Kalium wichtig, um die Nahrung schneller aufzunehmen und die Muskulatur zu unterstützen. **Ein zu diesem Zeitpunkt eingesetztes Sportgetränk sollte die gleiche Zusammensetzung haben, wie unmittelbar vor der Belastung: Kohlenhydrate in einem Konzentrationsbereich von 40 bis 80 Gramm pro Liter, Natrium 400 bis 1000 Milligramm pro Liter und Kalium 120 bis 225 Milligramm pro Liter. Auch wenn es während eines Fußballspiels nicht immer optimal zu organisieren ist, sollten möglichst gleichmäßig alle 10 bis 20 Minuten etwa 200 Milliliter getrunken werden. In der Halbzeitpause kann das Trinkvolumen bis zu 500 Milliliter betragen. Dies sollte man zuvor im Training ausprobieren.**

### Sportgetränk als ideale Kohlenhydrat-Quelle



**Neben dem Getränk stehen als Energiequellen zusätzlich Riegel, Bananen und Gels zur Verfügung.** Da für die sportliche Leistung aber auch viel Flüssigkeit notwendig ist, liegt es auf der Hand, direkt zu einem Sportgetränk zu greifen. Hierbei ist die Versorgung mit Flüssigkeit, Kohlenhydraten und Mineralien in aufeinander abgestimmter Dosierung und Menge in einem Schritt gesichert. Außerdem können die Kohlenhydrate in einem guten Sportgetränk durch eine spezielle Kombination aus kurz- und mittelkettigen Kohlenhydraten optimal während der Belastung vom Körper aufgenommen werden. Zudem kommt es zu weniger Unverträglichkeitsreaktionen beim Sportler als bei fester Nahrungszufuhr.

**Für die Menge des aufzunehmenden Sportgetränks während des Fußballs gilt folgende Faustregel: Eine ausreichende Auffüllung der Energiespeicher wird mit einem halben bis einem Liter eines Sportgetränks pro Stunde erreicht.** Hierdurch werden dem Körper etwa 30 bis 80 Gramm Kohlenhydrate zugeführt. Die benötigte Energiemenge ist abhängig von der Belastungsintensität (je höher, desto mehr) und unterliegt individuellen Schwankungen.