

## Eishockey - Ernährungsempfehlungen

Folgende Tipps und Tricks sollen Dir helfen, dass Du im Training oder Wettkampf Deine Leistung abrufen kannst und Dich auch im Anschluss schnell erholst.

### 3-4 h vor dem Spiel oder einem intensiven Training

- Nimm eine ausgewogene Mahlzeit zu Dir. Am besten isst Du im Kreise Deiner Familie und geniesst das Zusammensein. Der soziale Kontakt zu Familie und Freunde soll neben dem Sport nicht zu kurz kommen!!!
- Die Mahlzeit soll leicht verdaulich sein, mit einem tiefen Anteil an Nahrungsfasern, Fett und Eiweiss. Teigwaren, Reis, Kartoffelstock mit fettarmer Sauce eignen sich gut. Dazu etwas Poulet oder mageres Fleisch ist ideal.
- Bei frühen Trainings/Spielen/Turnieren eignen sich Flakes, Haferflocken, Milchreis, Griessbrei, Porridge, Zwieback mit reifer Banane oder Weinbeeren sehr gut.
- Prüfe auch wie gut Du Joghurt und Milch zu diesem Zeitpunkt verträgst.
- Trinke in der Vorbereitung genug, damit Dein Blut flüssig ist und Deine Muskeln gut versorgt werden.
- Bis 5 dl Flüssigkeit: Bouillon, Früchtetee, Mineralwasser.
- **GANZ WICHTIG: Niemand kommt hungrig ans Spiel!**



### 1-2 h vor der körperlichen Belastung

- Leicht verdaulicher Snack (prüfe was Du gut verträgst und Dir schmeckt).
- Weiss- oder Ruchbrot mit Honig oder Konfitüre, Cornflakes oder feine Haferflocken mit Fruchtkompott, weicher Getreideriegel, Reiswaffeln, Banane.
- Weiterhin genügend trinken -> bis 5 dl!
- **GANZ WICHTIG: Bei Spielen mit langer Anreise musst Du Deine Ernährung planen!**

### Direkt vor der Belastung oder in der Pause

- Pro Drittel ca. 3 dl trinken! Wasser, leicht gesüster Tee, (Sportgetränk sind auf Stufe U13/U15 bei ausgewogener Ernährung und guter Vorbereitung nicht zwingend nötig!).
- In kleinen Mengen Orange, Banane, Weissbrot, evtl. Salzbrezel, Leckerli, Willisauer Ringli, Biberli.
- Ein Hot Dog, eine Pizza, ein Sandwich und ähnliches sind hier eindeutig fehl am Platz!
- Verzichte in dieser Zeit auch auf Gummibärchen, Zuckerstangen, grosse Mengen Schokolade und Milchprodukte.

### Direkt nach der Belastung

- Trinken ist sehr wichtig!!! -> Wasser, leicht gesüster Tee, Bouillon, Sportgetränk.
- Schnell verwertbare Kohlenhydrate wie Getreideriegel, Biberli, Dörrfrüchte, Weissbrot mit Honig oder verdünnter Fruchtsaft.
- Regenerationsdrink sind auf Stufe U13/U15 noch nicht nötig, wenn zeitnah eine vollständige und ausgewogene Mahlzeit eingenommen wird.
- **GANZ WICHTIG: Sofortiges Auffüllen der Speicher beschleunigt den Regenerationsprozess!**

### Nach dem Auslaufen und Duschen (ca. 2h nach Spiel/Training)

- Nun isst Du am besten eine vollständige und ausgewogene Mahlzeit gemäss persönlicher Verträglichkeit: Suppe, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Fleisch, Fisch, Ei, rohes oder gekochtes Gemüse, Milchprodukt, etc.
- MacDonald und/oder fettiges Essen ist hier fehl am Platz!
- Bei Spielen mit langer Heimreise einen reichhaltigen Proviant mitnehmen!