

Ernährungsplan

1 Am Abend vor dem Wettkampf

Nach einem lockeren Training sollte eine grosse, kohlenhydratreiche Mahlzeit konsumiert werden, um die Kohlenhydratspeicher in der Muskulatur aufzufüllen. Empfehlenswert sind ballaststoffhaltige Speisen, wie Vollkornspaghetti mit Tomatensauce, Gemüserisotto oder gemischter Salat mit Vollkornbrot (vgl. Rezepte S. 56).

2 Drei Stunden vor dem Start (bzw. Frühstück)

Der Wettkampftag sollte nie nüchtern in Angriff genommen werden (niedriger Blutzuckerspiegel!). Experten empfehlen kohlenhydrathaltige Speisen, die jedoch keinen zu hohen Ballaststoffgehalt haben (kein grobes Vollkornbrot!).

Am besten sind Haferflockenmüesli mit Obst und Milch, Joghurt oder Quark bzw. ein Mehrkornbrötchen mit Honig oder Konfitüre. Wer später am Tag einen Wettkampf hat, sollte darauf achten, dass er leicht verdauliche, eiweiss- und fettarme Mahlzeiten zu sich nimmt (z.B. Nudeln mit Tomatensauce). Die letzte Hauptmahlzeit vor dem Wettkampf sollte ca. 2 bis 3 Stunden vor dem Wettkampf eingenommen werden.

Geeignete und ungeeignete Lebensmittel vor Tennisspielen

Nahrungsmittel	Geeignet	Weniger geeignet
Brot	Mischbrot, Knäckebrötchen, Grahambrot, feines Vollkornbrot, (3-Korn-)Toast	ofenfrisches Brot, grobes Vollkornbrot
Backwaren	Biskuit, Zwieback, Reiskuchen, Früchtebrot, Nüsse	Frische, fettreiche Backwaren
Kartoffeln	Gekochte Kartoffeln, Kartoffelstock, fettarme Kartoffelgerichte	Kartoffel-Mayonnaise-Salat, Bratkartoffeln, Pommes frites
Getreide	Naturreis, Vollkornnudeln, Griess, Cornflakes, Haferflocken, Weizenkeime	Fettreiche Getreideprodukte
Suppen	Fettarme Fleisch- und Gemüsebrühen	Fette Brühen
Salat/Gemüse	Kopfsalat, Chinakohl, Tomaten, Kohlrabi, Erbsen, Karotten, Spargeln, Schwarzwurzeln etc.	Gurkensalat, Peperoni, Hülsenfrüchte, Zwiebel
Obst	Birnen, Äpfel, Orangen, Grapefruit, Trockenfrüchte	Unreifes Obst, rohes Steinobst
Fleisch/Fisch	Mageres Fleisch (fettarm zubereitet), gedünsteter Fisch, Geflügel gekocht	Bratwurst, paniertes Fleisch, Fischkonserven in Öl, fettreiche Fleischsorten
Wurst	Geflügelwurst, Corned beef	Fettreiche Wurstsorten, z.B. Salami
Milch/Milchprodukte	Fettarme Milch und Joghurt, Magerquark, magerer Käse	Stark gewürzte und fettreiche Käsesorten, z.B. Gorgonzola
Eier	Weiche Eier, Rührei, Spiegelei	Hart gekochte Eier, Eiermayonnaise

Tipp: Um sicher zu gehen, testen Sie stets auch die geeigneten Lebensmittel im Training aus.

3 30 bis 45 Minuten vor dem Wettkampf

Um das Absinken des Blutzuckerspiegels zu verhindern, wird das Essen von zucker- und stärkehaltigen Lebensmitteln wie Bananen empfohlen. Zusätzlich sollten Sie 2 dl Wasser oder Apfelschorle trinken.

4 Während des Wettkampfs

Wichtig ist, dass sie während des Spiels bei jedem Seitenwechsel trinken. Bei extremen Bedingungen (harter Kampf, heisses Wetter) kann die Flüssigkeitszunahme schon mal 1 Liter betragen. Pro Stunde können optimalerweise ca. 8 dl Flüssigkeit den Magen passieren.

Die Getränke sollten nicht kalt sein. Ideal sind so genannte «Long-Energy-Getränke» (Getränke, die den Magen leicht passieren, Elektrolyte und verschiedene Kohlenhydrate enthalten, z.B. Sponsor, Gatorade, Isostar). Wichtig ist, dass der Kohlenhydratgehalt eines Getränks nicht über 8 Prozent beträgt. Wer sein Getränk lieber selbst zubereitet, kann Apfelschorle (1 Teil Saft und ein Teil stilles Mineralwasser) oder Mineralwasser mit Maltodextrin (nicht mehr als 8 Prozent) zubereiten.

Bei Tennisspielen über 2 Stunden sollte auch eine feste, leicht verdauliche Nahrung aufgenommen werden wie z.B. Banane oder Müsliriegel.

5 Nach dem Wettkampf

Unmittelbar nach dem Wettkampf besteht meist wenig Appetit. Es ist jedoch ratsam, zumindest die Flüssigkeitsverluste sofort auszugleichen. In den ersten 2 Stunden nach dem Wettkampf sollten jedoch unbedingt auch die Energiedepots mit einer festen Mahlzeit aufgefüllt werden, damit der Körper gut regenerieren kann. Dabei sollte kohlenhydratreiches, fettarmes Essen zu sich genommen werden. Geeignet sind Kartoffeln, Nudeln oder Reis. Dazu können eiweissreiche Nahrungsmittel genossen werden (Quark, Käse, Eier, Fisch oder Geflügel). Daneben gehören auch Obst, Joghurt, fettarme Salate oder Vitamin-Drinks (vgl. S. 56) zur idealen Ernährung nach einem Wettkampf.