



*FC Oftringen*



**Goldene Regeln für:  
Verhalten, Ausrüstung, Ernährung,  
Regeneration**

**AUSRÜSTUNG/PACKAGE**

**Schuhe Kleidung**

- ✓ Nockenschuhe
- ✓ Stollenschuhe (ab C-Junioren erlaubt)
- ✓ Hallenschuhe (keine schwarzen Schuhsohlen)
- ✓ Laufschuhe
- ✓ Badelatschen (Adiletten)
  
- ✓ Ausgangstrainer
- ✓ Arbeitstrainer
- ✓ Regentrainer/Jacke
- ✓ Stulpen / Fussballsocken
- ✓ Sommer: T-Shirt und Shorts
- ✓ Winter: T-Shirt und Sweatshirt
- ✓ Winter: Thermo- und Funktionsunterwäsche
- ✓ Winter: Handschuhe und Strickmütze «Beanie»

**Schutz**

- ✓ Wärmejacke
- ✓ Schienbeinschoner

**Diverses**

- ✓ Persönliche Tapes, Bändeli usw.

# ERNÄHRUNG



## Flüssigkeitsbedarf

Der Körper benötigt täglich 2 bis 3 Liter Flüssigkeit; bei Hitze, Krankheit und körperlicher Belastung mehr. Mindestens die Hälfte muss in Form von Getränken aufgenommen werden (1,5 bis 2 Liter Trinkmenge). Der Rest wird über die Nahrung zugeführt.

## Folgen eines Flüssigkeitsmangels

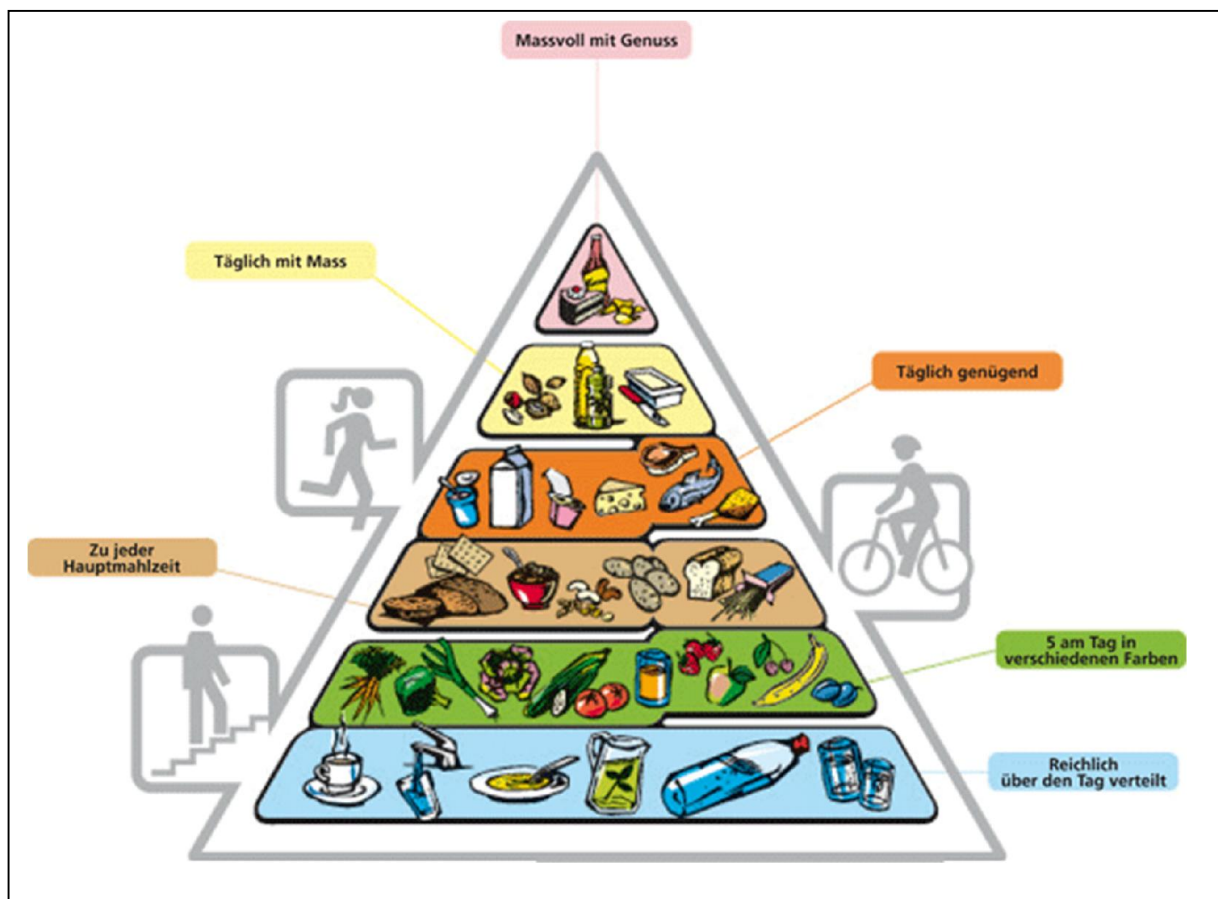
Bereits ein geringes Defizit an Flüssigkeit führt im Organismus zu zahlreichen gesundheitlichen Problemen.

## Flüssigkeit in der Basisernährung

Der tägliche Flüssigkeitsbedarf soll primär über energiefreie Getränke gedeckt werden. Am besten eignen sich Mineral- oder Leitungswasser und Tee ohne Zucker. Als Abwechslung dienen verdünnte Frucht- und Gemüse-säfte oder Light-Getränke. Kaffee wirkt nach neuesten Erkenntnissen bei regelmässigem Konsum nicht entwässernd (diuretisch); gegen den Konsum von 3-4 Tassen pro Tag ist also nichts einzuwenden.

## Die Ernährungspyramide

zeigt auf, wie die theoretischen Nährstoffempfehlungen in die Praxis umgesetzt werden können. Der Aufbau zeigt eine mengenmässige Gewichtung für sportlich aktive Menschen.





**Zucker und Fett** möglichst sparsam verwenden

**Hochwertige Öle** 1-2 Esslöffel Oliven- oder Rapsöl pro Tag

**Milch und Milchprodukte** 2-3 mal täglich, fettreduzierte Sorten bevorzugen

**Fleisch** 3-4 mal pro Woche, fettarme Sorten

**Fisch** 1-2 mal pro Woche, davon einmal fettreicher Meerfisch

**Eier** 2-3 Stück pro Woche

**Früchte** 2-3 mal täglich, möglichst in roher Form

**Gemüse** 2-3 mal täglich, davon mind. 1 mal in roher Form (Salat)

**Getreideprodukte** 2-3 mal täglich eine grössere Portion

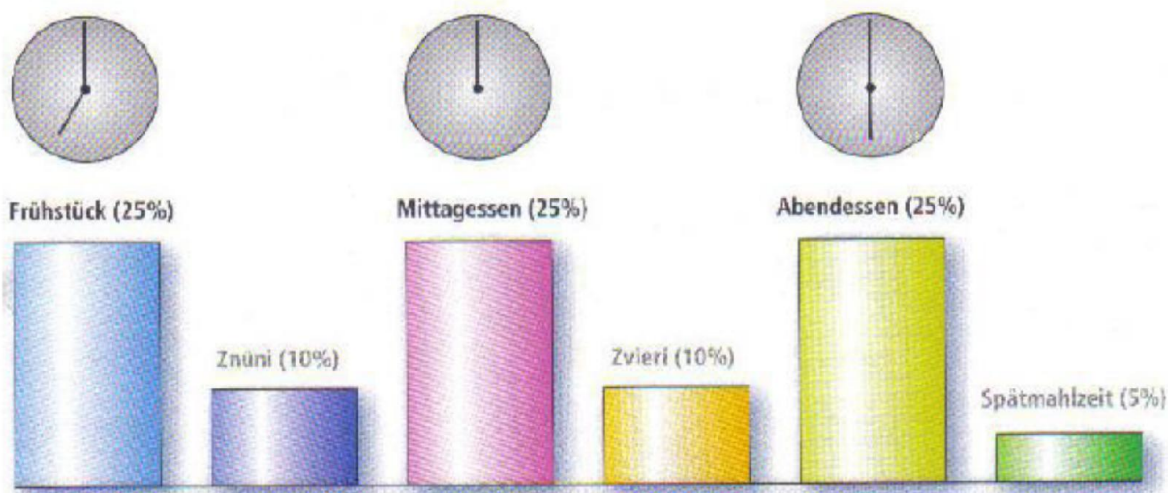
**Flüssigkeit** 1,5 – 2 Liter pro Tag, in Form von energiefreien Getränken

## DIE MAHLZEITENVERTEILUNG

Die Verteilung der täglichen Nahrungsmenge auf 5-6 Mahlzeiten hat für sportlich aktive Menschen verschiedene Vorteile:

- ✓ Kleinere Mahlzeiten erleichtern die Verdauung und die Nährstoffaufnahme
  - ✓ Eine geringere Belastung der Verdauungsorgane steigert die Konzentration
  - ✓ Ein stabiler Blutzuckerspiegel verbessert die Leistungsfähigkeit
  - ✓ Eine konstante Nährstoffaufnahme fördert die Regeneration
- Verteilung der täglichen Energiemenge in Prozenten

### Verteilung der täglichen Energiemenge in Prozenten



## TAGESBEISPIEL



### Das Frühstück

- ✓ Kaffee mit Milch oder Tee, ohne Zucker
- ✓ Komplexe Kohlenhydrate in Form von Vollkornbrot, Knäckebrötchen, Pumpernickel, Vollkornzwieback, Reiswaffeln oder ungezuckerter Flockenmischung
- ✓ Einfache Kohlenhydrate in Form von Konfitüre, Honig, Obst oder Fruchtsaft
- ✓ Protein in Form von fettreduziertem Käse, Hüttenkäse, Joghurt oder Quark
- ✓ Fett in Form von wenig Butter, Margarine oder in Form von Nüssen, Samen und Kernen

### Mittagessen

- ✓ Komplexe Kohlenhydrate in Form von Teigwaren, Reis, Kartoffeln, Polenta, Hirse, Gerste etc.
- ✓ Protein in Form von magerem Fleisch, Fisch, Eiern, fettreduziertem Käse, Tofu oder Hülsenfrüchten
- ✓ Fett in Form von pflanzlichem Öl für Salatsauce und Zubereitung
- ✓ Vitalstoffe in Form von Gemüse, Salat oder Obst

### Das Abendessen

Wie am Mittag oder kalt:

- ✓ Kohlenhydrate in Form von Vollkornbrot, Knäckebrötchen, Pumpernickel, Vollkornzwieback, Reiswaffeln oder ungezuckerter Flockenmischung
- ✓ Protein in Form von magerem kaltem Fleisch, kaltem Fisch, Eiern oder fettarmen Milchprodukten
- ✓ Fett in Form von pflanzlichem Öl für die Salatsauce, in Form von Streichfett aufs Brot oder in Form von Nüssen, Samen und Kernen
- ✓ Vitalstoffe in Form von Salat oder Obst

Gestalte warme und kalte Hauptmahlzeiten nach diesem Prinzip

Die Gesamtmenge richtet sich nach deinem Appetit

### Die Zwischenmahlzeiten

Kohlenhydrate und Protein kombiniert, zum Beispiel:

- ✓ Joghurt und Vollkornbrot
- ✓ Fruchtequark und Obst
- ✓ Halbfettmilch und Reiswaffeln
- ✓ Kohlenhydrat-Protein-Shake
- ✓ Energieriegel oder Sportsnack



## **Ernährung rund um die sportliche Aktivität**

Die Basisernährung versorgt deinen Körper mit allen lebenswichtigen Nährstoffen, die für Gesunderhaltung, Regeneration (Erholung) und Superkompensation (Anpassung an das Training) benötigt werden. Sie gewährleistet ausserdem ein leistungsgerechtes Körpergewicht und verhindert Mangelerscheinungen und langfristige gesundheitliche Probleme durch eine zu hohe Zufuhr von stoffwechselbelastenden Substanzen.

Eine zielgerichtete Ernährung rund um Training und Wettkampf ermöglicht es dir, die Belastung mit optimal aufgefüllten Energiespeichern anzugehen, während der Aktivität die Leistungsfähigkeit aufrechtzuerhalten und anschliessend die Regeneration zu optimieren und zu fördern.

### **ERNÄHRUNG VOR DEM TRAINING / WETTKAMPF**

Nimm 2-3 Stunden vor der Belastung eine kohlenhydratreiche, leicht verdauliche Mahlzeit ein. Dadurch stellst du sicher, dass deine Energiespeicher nochmals optimal aufgefüllt werden können.

Wähle 3 Stunden vor der Belastung eine Hauptmahlzeit oder 2 Stunden vor der Belastung eine Zwischenmahlzeit aus dem Tagesbeispiel.

Nimm vor längeren Trainingseinheiten eine Stunde vor der Belastung nochmals Kohlenhydrate in Form von Sportlergetränken oder Gel ein (1-2 g Kohlenhydrate pro Kilo Körpergewicht).

Trink 20-30 Minuten vor der Belastung 300-500 ml kühles Getränk (Wasser, Elektrolytgetränk, eventuell mit Kohlenhydraten).

### **REGENERATION NACH DEM TRAINING / WETTKAMPF**

Nach dem Training/Wettkampf steht die schnelle Regeneration im Vordergrund. Dabei müssen:

- ✓ leere Energiespeicher wieder aufgefüllt werden (Kohlenhydrate)
- ✓ Defizite im Flüssigkeits- und im Elektrolythaushalt kompensiert werden
- ✓ freie Radikale neutralisiert werden (Vitamine)
- ✓ Schäden an den Muskelzellen repariert werden (Protein)

Um die Regeneration zu optimieren und zu fördern, solltest du unmittelbar nach der Belastung einen kohlenhydratreichen Drink im Protein, Vitaminen und Mineralstoffen zu dir nehmen. Dieser muss leicht verdaulich sein und vom Körper gut aufgenommen und verwertet werden.

## REGENERATION



je grösser die Belastung, desto sinnvoller regenerative Massnahmen

✓ **Schlafen**

- einfachste, wichtigste und billigste regenerative Massnahme.
- 8 Stunden qualitativ guter Schlaf sind für einen Sportler ein Muss!

✓ **Sauna, warme Bäder**

- Durchblutungsfördernde Massnahmen beschleunigen die Regeneration. Sie sind sinnvoll nach starken Belastungen (Entmüdungsbad)

✓ **Massage**

- „mechanische Entschlackung“, lösen von Muskelverspannungen und Verhärtungen

✓ **Warm down**

- Im Gegensatz zu den obigen Massnahmen ist das Auslaufen nach einer Belastung eine aktive Regeneration! Durch 10minütiges, leichtes Belasten (Puls zwischen 120 und 140) erholt sich der Körper schneller!  
Die in der Muskulatur angehäuften Stoffwechselprodukte werden schneller abgebaut. Sinnvoll vor allem nach intensiven, anaeroben Muskelbelastungen

✓ **Dehnen nach Belastungen**

man erreicht damit folgende Ziele:

- reduzieren des erhöhten Muskeltonus
- aufdehnen der Muskulatur auf ursprüngliche Länge
- verhindern von muskulären Dysbalancen

**NUR WER STEHTIG DIESE PUNKTE LEBT, WIRD AUCH DAVON PROFITIEREN KÖNNEN!**