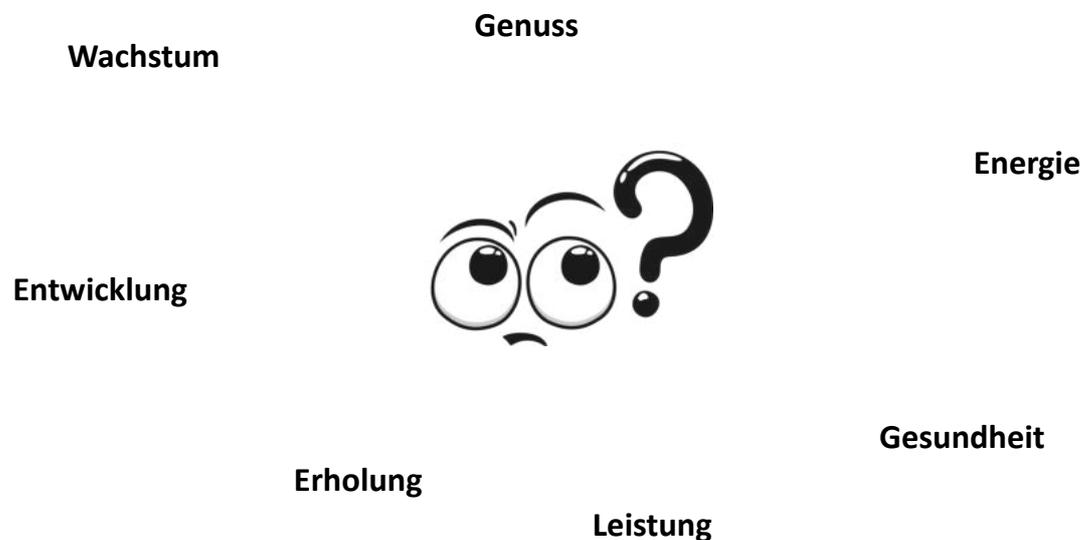


Ernährung und Eiskunstlauf

MMag.^a Judith Haudum MSc
Impulstage 06.-07. Juni 2025



Warum Ernährung?



Gesunde Ernährung

KOHLLENHYDRATE



PROTEIN

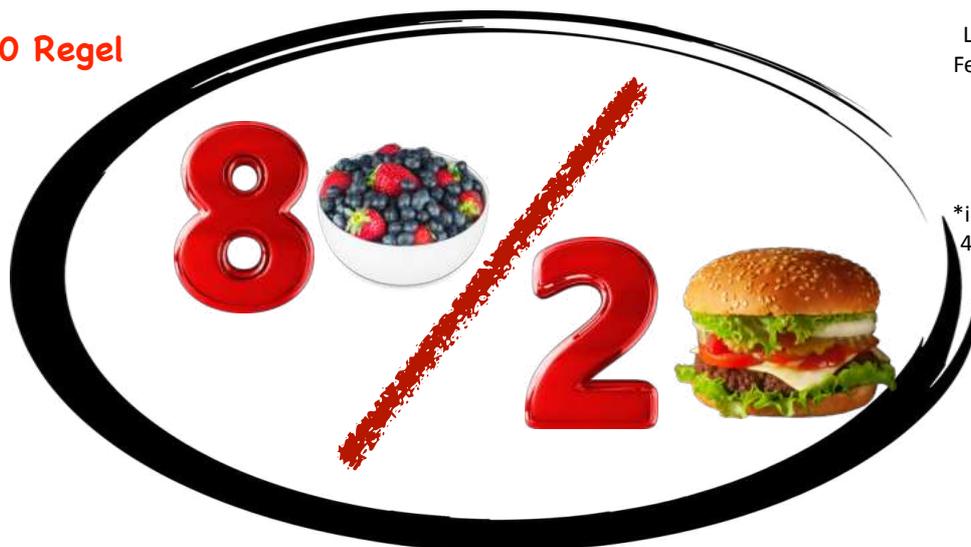


FETT



Wo kommen die Kalorien her?

80/20 Regel

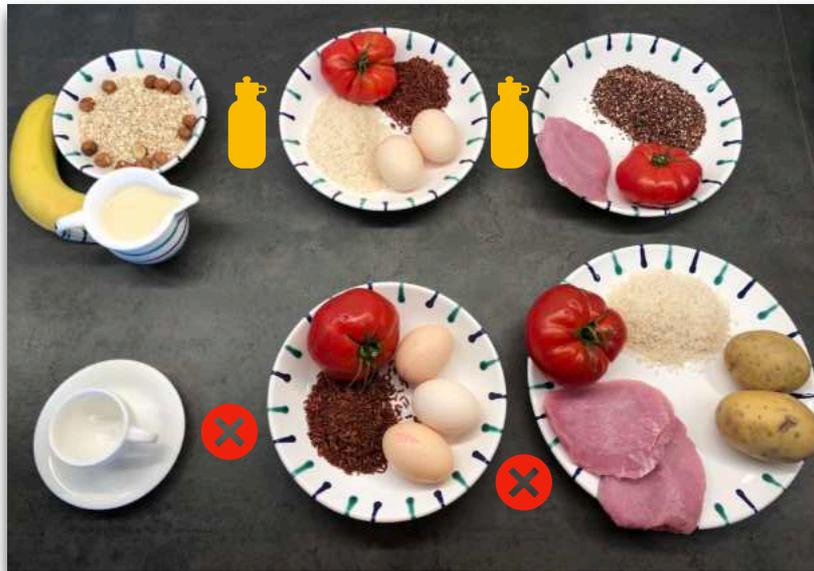


Der Rest kann aus
Lebensmitteln mit mehr
Fett und Zucker bestehen;
z.B.:
Kuchen, Schokolade,
Chips, Burger - **20 %**

*idealerweise nicht in den
48 Std nach einer harten
Belastung/dem
Wettkampf

Großteils nährstoffreiche Lebensmittel, z.B.:
vollwertig, Gemüse, Obst, Milchprodukte, fettarme
Eiweißquellen, Hülsenfrüchte, Öl, Nüsse - **80 %**

Wie sieht die Realität aus?



Gleichmäßige Verteilung
„Balance“

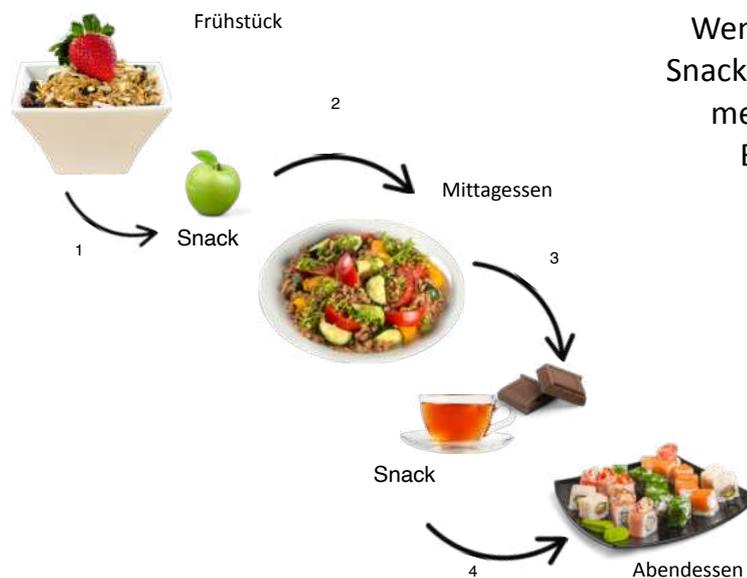


Klein > Riesengroß



Ernährung & Training

Training:
Frei oder sehr locker



Weniger & kleinere
Snacks, viele Vitamine,
mehr Gemüse &
Ballaststoffe

Ernährung & Training

Häufiger essen, mehr Kohlenhydrate, Saft/Banane im Training

Hartes Training, mehrere Trainings am selben Tag



Gut starten - Frühstück



Kein Frühstück = Keine Leistung!!!

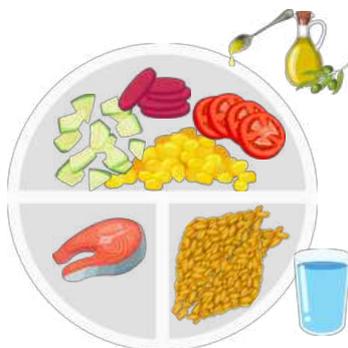
Das eine perfekte Frühstück gibt es nicht - Frühstück kann sehr unterschiedlich sein.

Zwischendurch...



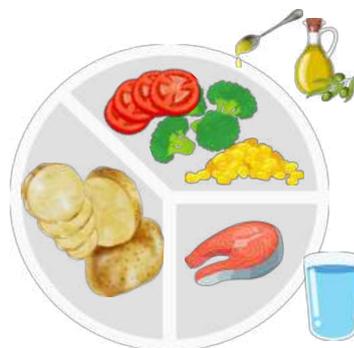
Ernährung & Training

Frei oder sehr locker



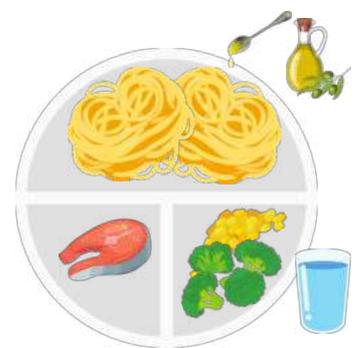
Viel Gemüse & Salat
Faustgroße Portion Getreide
Handflächen große Portion Fisch/Fleisch

Mittel hart



Etwas weniger Gemüse & Salat
1.5 Faustgroße Portion Getreide/Reis/
Kartoffel
Handflächen große Portion Fisch/Fleisch

Sehr hart



Weniger Gemüse & Salat
1.5-2 faustgroße Portion Reis/Nudeln/
Kartoffeln/Gnocchi
Handflächen große Portion Fisch/Fleisch

Energiequellen - Vergleich

Kohlenhydrate

Energie
Leistung



Konzentration



ERHOLUNG

Proteine

Muskelmasse
maximieren



Wiederherstellung



ERHOLUNG

Fett

Energie



Entzündung



ERHOLUNG

Eiweißzufuhr schwierig?

3-3,5 Eier



20 g Eiweißgehalt

80 g Fisch



0,7 Cup bzw.
100 g Mandeln

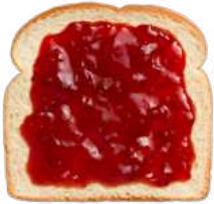


200 g Cottage
Cheese

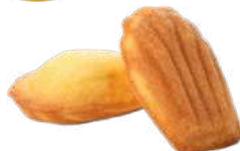


Was passt wann?

Training? Vorm Training? Nach dem Training? Snack? Frühstück?



Trainingsverpflegung...



Erholung

- Nach dem Training findet die Magie statt.
- Erholung braucht Energie
 - **Kohlenhydrate:** Honig, Banane, Brot, Maltodextrin
 - **Eiweiß:** Milch, Cottage Cheese, Topfen, Eier, Fisch, Tofu, Sojadrink
 - Kakao, Fruchtbuttermilch, Topfenbrot, Recovery Shake, Frucht-Milch-Shake
- Sofort nach dem Training (innerhalb v. 30 Min.)!



Energieriegel

20 Portionen

1 cup Müsli

2 cups Mehl (1 cup Vollkornmehl, 1 cup weißes Mehl)

½ cup Germ

½ cup Hirse

½ cup Rosinen, getrocknete Äpfel, getrocknete Marillen, Pflaumen

1 TL Zimt

Prise Vanillezucker

½ cup Honig oder brauner Zucker

1-2 cups Wasser

¼ cup Rapsöl

1 TL Backpulver

Prise Salz

1 Alle trockenen Zutaten zusammengeben und mischen. Wasser mit Honig vermischen. Dann die beiden Gemische zusammenfügen und gut mischen.

2 Die Masse sollte nicht zu flüssig sein, eher zäh. Masse auf ein Backpapier geben oder ein Backblech und ca. 2 cm dick auftragen.

3 30-45 min backen. Je nachdem, wie knusprig die Riegel sein sollen, die Masse länger backen.

4 Danach aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen und in kleine Riegel schneiden. Vorsicht: gebackener Teig ist hart.



Zusammenfassend



- Training braucht Energie
- Ohne Frühstück gibt's keine Leistung
- Essen ermöglicht uns Höchstleistungen zu erbringen
- Umso härter das Training, umso wichtiger Essen/Trinken beim Training
- Snacks zwischendurch helfen beim Erholen nach Schule & Sport
- Immer mit Snack aus dem Haus gehen



Fragen?

info@sportnutrix.com



@jhaudum.bsky.social

SPORTNUTRIX



sportnutrix