

# Medizinische Abteilung

## Ernährungsempfehlung



Einfach  
anders.

### Frühstück:

Für eine optimale Ernährung am Spieltag versuchst Du dein Frühstück vor dem Fußballspiel ausgewogen zu gestalten. Dein Frühstück vor dem Fußballspiel kann aus einem Müsli mit frischem Obst oder auch aus Vollkornbrot mit Käse oder Lachs bestehen. Zu fettreiche Lebensmittel wie Salami und andere fette Brotbeläge, solltest Du im Frühstück vor dem Fußballspiel meiden. Versuche Deinen Tag nicht erst kurz vor dem Mittagessen zu beginnen, sondern plane Dir genug Zeit für Frühstück und Mittagessen vor dem Fußballspiel ein. Nächtliche Feiern am Vorabend solltest Du somit vermeiden, um ausgeschlafen zu sein und Dich Deiner optimalen Spielvorbereitung widmen zu können. Bei einer optimalen Ernährung am Spieltag achtest Du bereits schon vormittags darauf, gut getrunken zu haben (Wasser), um eine Überhitzung während des Spiels zu vermeiden. Kurz vor dem Spiel noch zu versuchen seine Flüssigkeitsmenge zu erreichen macht keinen Sinn.

### **Beispiel für Dein Frühstück vor dem Fußballspiel:**

- ✓ **Vollkornbrot mit Lachs, Frühstücksei und Obst Haferbrei mit Milch und Obst Müsli mit Joghurt**

### Mittagessen:

Die letzte größere Mahlzeit sollte 2-3 Stunden vor Belastung gegessen werden, um dem Körper ausreichend Zeit zum Verdauen zu geben. Bei einem zu vollen Magen während des Spiels, kann nicht die volle Leistung erbracht werden. Achte also beim Essen vor dem Spiel darauf, dass Du Dich nicht überisst. Optimal wäre hier zum Beispiel ein Brötchen mit Käse oder Quark, eine Portion Nudeln mit Tomatensoße oder auch mageres Fleisch mit Kartoffeln oder Reis. Schwere Gerichte mit viel Fett, Ballaststoffen und zu viel Eiweiß verlangsamen Deine Verdauung und erhöhen das Risiko von Verdauungsbeschwerden während des Spiels. Diese solltest Du in deinem Essen vor dem Fußballspiel meiden.

### **Beispiel für dein Mittagessen vor dem Fußballspiel:**

- ✓ **Brötchen mit Kräuterquark oder Käse**
- ✓ **Nudeln mit einer leichten Soße**
- ✓ **Hähnchen oder Fisch mit Kartoffel**

TSG Kooperationen



**Eintracht**  
FRANKFURT



Talentförderung  
Mittelhessen



**HILDEBRAND**  
WWW.TSHIRTLINE.COM

# Medizinische Abteilung

## Ernährungsempfehlung



Einfach anders.

### Snacks in der Halbzeit:

Nutze jede Spielpause, um Dich mit Flüssigkeit zu versorgen. Hier eignen sich mit Kohlenhydraten angereicherte isotonische Getränke oder ganz dünne Saftschorlen (Bei einer zu hohen Zufuhr an Fruchtzucker kommt es häufig zu Verdauungsbeschwerden). Die darin enthaltenen schnellresorbierbaren Kohlenhydrate stehen Deinem Körper nach etwa 20 min zur Verfügung und können Dich gegen Ende des Spiels nochmals richtig pushen. Auch hier gilt nicht mehr als 250ml auf einmal trinken. In der Halbzeit kannst Du gerne ein Müsli- oder Proteinriegel essen oder Dich bei Bedarf mit Kohlenhydratgelen versorgen, wobei Du hier auf die Verträglichkeit achten solltest. Also nimm bitte keine Produkte, die Du nicht schon einmal ausprobiert hast.

### Essen nach Spiel/Belastung:

#### Bis zu 1 Stunde danach:

##### SNACK:

- ✓ Wasser
- ✓ Banane
- ✓ Protein-Riegel
- ✓ Fruchtojoghurt mit Nüssen
- ✓ Vollkornbrat/-brötchen mit Putenbrust und hartgekochtem Ei

#### Bis zu 2 Stunden danach:

##### HAUPTMAHLZEIT:

- ✓ Wasser oder Saftschorlen
- ✓ Reis/Kartoffeln/Vollkornnudeln mit Gemüse und Hähnchen/Fisch

#### Bis zu 3-4 Stunden danach:

##### NACHTISCH:

- ✓ Wasser
- ✓ Naturjoghurt mit einem Esslöffel Kakao, einem Esslöffel Honig & einer Banane

Unsere Förderer und Kooperationspartner:



TSG Kooperationen



**Eintracht**  
FRANKFURT



Talentförderung  
Mittelhessen



**HILDEBRAND**  
WWW.TSHIRTLINE.COM