

Talent Day Solothurn

Ernährung im Alltag von Sportler*innen

Nadja Galmarini, 29. Oktober 2025

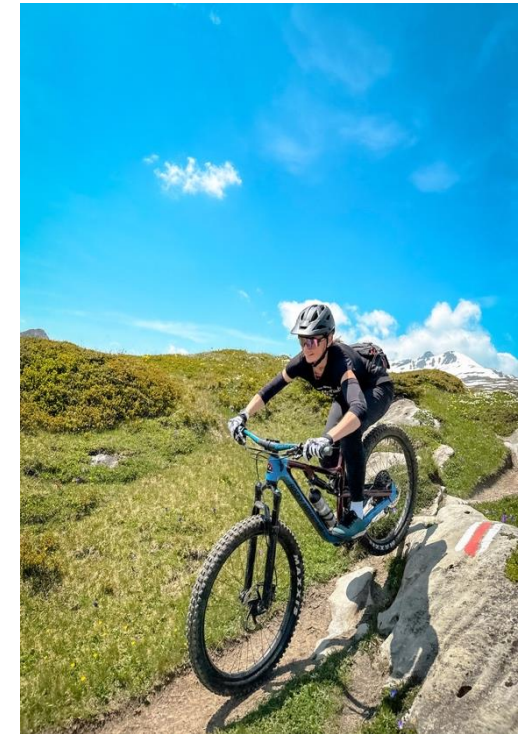
**CORE
VITA.**

**Coaching
Ernährung
Bewegung**



Nadja Galmarini

- MSc Sport- & Gesundheitswissenschaften
- Sportlehrerin Oberstufe
- Sporternährungsberaterin bei Corevita
- Passionierte Läuferin & Bikerin



Ziel & Inhalt des Referats

- Ernährung im Trainings- und Wettkampftag als entscheidender Erfolgsfaktor
- Grundlagen der Ernährung
- Die Top-3 Stolpersteine
- Drei wichtige «to-do's»
- Unterstützung Eltern & Coaches
- Take-Home Message

Warum ist Ernährung bei
Sportler*innen so wichtig?

Warum ist Ernährung bei Sportler*innen so wichtig?

- Für optimalen Trainingserfolg nicht nur Training selber wichtig
- Ernährung hat direkten Einfluss auf:
 - Energie im Training
 - Konzentration in der Schule
 - Regeneration und Gesundheit
 - Verletzungsprävention

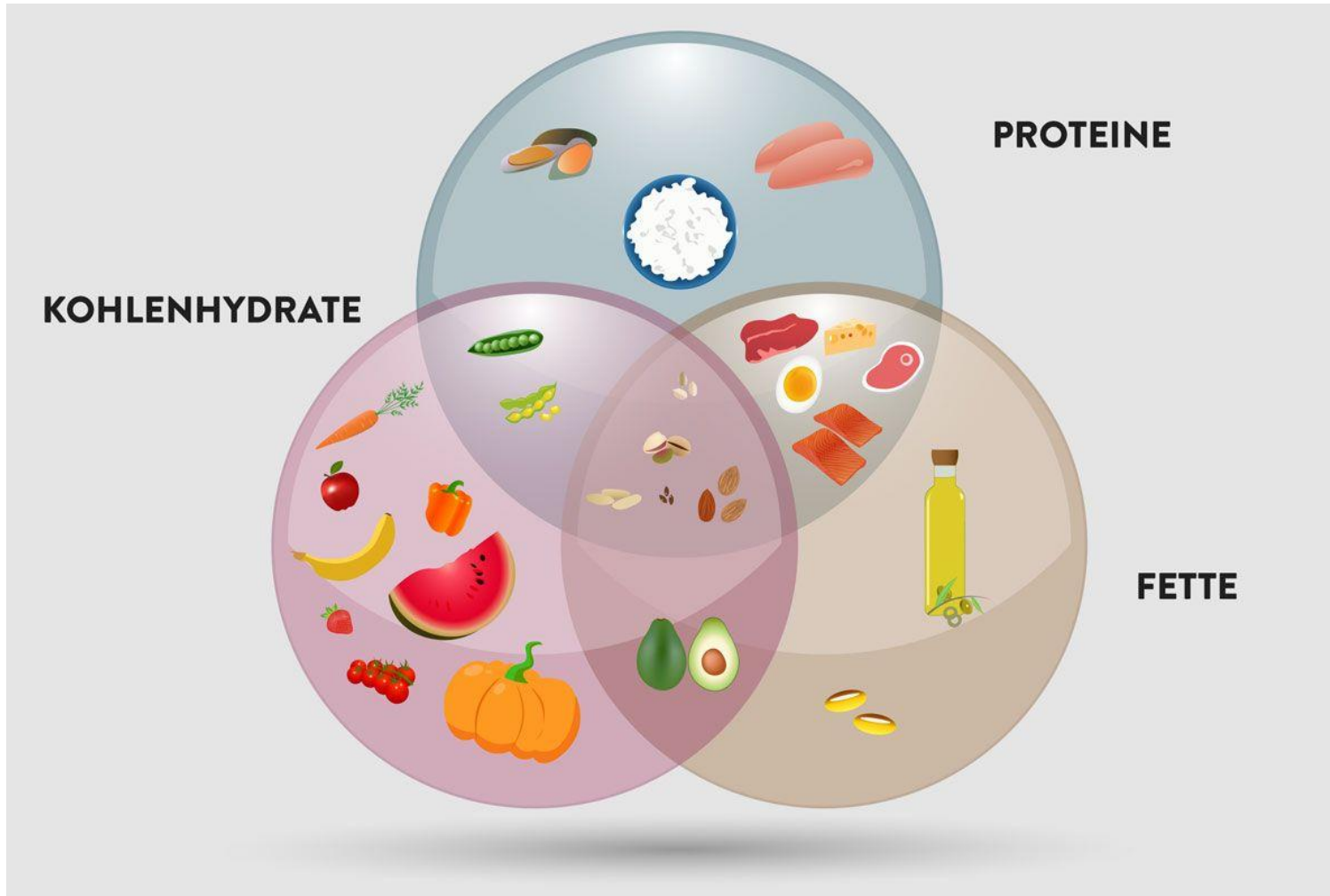
Grundlagen der Ernährung

Makronährstoffe – Timing - Flüssigkeit

Makronährstoffe – die Bestandteile unserer Ernährung



Nahrungsfasern



Timing - Leere Kohlenhydratspeicher vorbeugen



Timing: vor Belastung

Kohlenhydrate / Proteine

KH : Protein Verhältnis 3-4:1

Timing

1-4h vor dem Training 1-4g/kg KG

Wenig Nahrungsfasern

Wenig vor dem Training, viel im Alltag

Hydration

- 5-8ml Flüssigkeit/kg KG 2h vor dem Training
- 500ml 15min vor langen Trainings



Fettarm

Leichtere Verdauung von fettarmen LM

Timing: während Belastung

Belastungsdauer	Menge	Art der Kohlenhydrate
Bis 45min (Kürzere Trainings)	Kein Bedarf	-
45 – 75 min (Ausdauertraining mit hoher Intensität)	Ein paar Schlucke	Glucose
60 – 120 min (Längeres Ausdauertraining oder Intervalltraining)	30 – 60 g/h	Glucose
120 – 180 min (Sehr langes Ausdauertraining)	60 – 90 g/h → 90g/h → erfordert GUT- Training!	Glucose (& Fructose)

Timing: nach Belastung

CORE
VITA.

Timing

Möglichst direkt nach Training!

Kohlenhydrate

1.2g KH /kg KG, dann jede Stunde das gleiche, bis eine grössere Mahlzeit folgt



Flüssigkeit

5-8dl Flüssigkeit



Proteine

0.3g/kg KG



Flüssigkeit – dein unsichtbarer Leistungsbooster

- Verlust von Wasser und Mineralstoffe beim Schwitzen – Leistungseinbusse
- Temperaturregulation & Regeneration

→ Trinke deshalb regelmässig – auch ohne Durst!

Trinkmengen-Tipps für Sportler*innen:

- Vor dem Sport: ca. 3–5 dl
- Während des Sports: ca. 1–2 dl alle 15–20 Minuten (je nach Intensität und Hitze)
- Nach dem Sport: ca. 5–10 dl, verteilt über die erste Stunde

Sportgetränk selber herstellen

CORE
VITA.



Sport-Sirup

1l Wasser
30g Sirup nach Wahl
30-40g Maltodextrin
2-3 Prisen Kochsalz
Evtl. etwas Zitronensaft



Sport-Eistee

1l Wasser
30g Eistee pulver
30-40g Maltodextrin
2-3 Prisen Kochsalz
Evtl. etwas Zitronensaft



Fruchtsaftschorle

7 dl Wasser
3 dl Apfelsaft
30-40g Maltodextrin
2-3 Prisen Kochsalz



Sporttee (auch warm möglich)

1l Früchte- oder Kräutertee
30g Zucker oder Honig
30-40g Maltodextrin
2-3 Prisen Kochsalz
Wenig Zitronen- oder Orangensaft

Die Top-3 Stolpersteine

1. Zu wenig Energie

- Auslassen des Frühstücks
- Keine Verpflegung während Training
- Zu wenig oder nichts mehr essen am Abend nach Training

2. Mahlzeitenverteilung

3. Einsatz von Supplementen

Drei wichtige «to-do's»

Drei wichtige «to do's»

1. BASIS: Grundverständnis schaffen über Energieverbrauch und Zufuhr
2. Planung und Vorbereitung
3. Regelmässigkeit und Timing

Unterstützung der Eltern und Coaches

Unterstützung Eltern und Coaches

Eltern

- Tag zusammen mit Jugendlichen planen
- Vorbereitung unterstützen
- Verständnis zeigen und ermutigen, dass «viel essen» oft notwendig ist
- Ernährungsthemen offen besprechen
- Bei Bedarf Fachpersonen hinzuziehen

Unterstützung Eltern und Coaches

Coaches

- Auf Zeichen von Energiemangel achten
- Ess- & Trinkverhalten im Training thematisieren
- Zeit für Snacks und Trinkpausen schaffen
- Ernährung = Leistung
- Fachpersonen involvieren
- Respekt gegenüber verschiedenen Körperformen
- Routinen fördern, loben



Take Home Message

Take Home Message

- **Genügend** und die richtige Nahrung zu sich nehmen → Energie ist nicht nur „Brennstoff fürs Training“, sondern auch für Wachstum, Hormonhaushalt & Gesundheit
- Alle Mahlzeiten in **Tagesstruktur** einplanen!
- **Vor** dem Training einen **leichtverdaulichen Snack** (Energie Riegel, Reiswaffeln, Trockenfrüchte, Banane, etc.)

- **Während** dem Training je nach Dauer nicht nur Wasser trinken (**Sportgetränk**, Riegel etc.)
- Recoverygetränk oder ein Snack (mit **Proteinen und Kohlenhydraten**) direkt **nach** dem Training
→ wenn mehr als 1h bis zur nächsten Mahlzeit bleibt

- Eltern und Coaches haben eine **wichtige Rolle!**

Vortrag Ernährung im Ausdauersport

➔ **20. November um 19.00h** im Sol-ID in Solothurn ←

Referentin: Kathrin Götz

Anmeldung über Eventfrog ➔





**CORE
VITA.**