



# FIT UND XUND #23

## WAS ESSE ICH VOR DEM TRAINING?

**Egal ob Freizeitsportler oder Profi, unabhängig der Fitnessziele wie Muskelaufbau, Abnehmen oder Gesundheit erhalten – die Frage nach der optimalen Ernährung vor dem Sport ist für alle interessant.**

Die letzte grosse Mahlzeit vor dem Training sollte zwei bis drei Stunden zurückliegen, sonst ist der Körper noch zu stark mit Verdauen beschäftigt und mag nicht seine Leistung abrufen. Wer aber Hunger hat, darf gerne kurz vor dem Sport etwas essen, sinnvollerweise etwas, das nicht schwer im Magen liegt und für einen Energiekick sorgt. Hier ein paar Vorschläge.

Der Klassiker unter den Pre-Workout-Snacks ist die **Banane**. Im reifen Zustand ist sie leicht verdaulich, sättigend, hat viele Vitamine und Mineralstoffe wie Magnesium und Kalium, die vor Krämpfen schützen.

**Mandeln** punkten mit Magnesium, Aminosäuren und Vitamin E. Letzteres kann beim Sport seine antioxidative Wirkung entfalten und Zellschädigungen nach einem strengen Workout ideal vorbeugen. Wie bei allen Nüssen und Kernen ist das gute Kauen von Mandeln wichtig, damit sie leichter verdaulich sind.

**Cashewnüsse** enthalten pflanzliches Eiweiss, B-Vitamine, Kalium, Eisen, Magnesium und Folsäure. Sie sind die kalorienärmsten Nüsse. Aber auch hier, nur eine kleine Handvoll davon essen, sonst belasten sie durch den hohen Fettanteil Ihre Leistungsfähigkeit.

Zwei Löffel **Erdnussmus** liefert viele der gesunden ungesättigten Fettsäuren und hochwertiges, pflanzliches Eiweiss. Achten Sie beim Kauf darauf, dass Sie eines finden ohne Zucker und Zusatzstoffe. Wenn Ihnen das Mus zu dickflüssig ist, können Sie es auf einen Apfel- oder Birnenschnitt streichen.

Eine kleine Portion **Haferflocken**, vorzugsweise mit Wasser oder Naturjoghurt, rund eine Stunde vor dem Training, ist ebenfalls eine gute Wahl. Das Getreide enthält langkettige Kohlenhydrate, die den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen lassen und den Körper so über einen längeren Zeitraum gleichmässig mit Energie versorgen.

**Trockenfrüchte** wie Aprikosen oder Datteln enthalten Kalium, welches für die Regeneration nach dem Training gut ist, und sie liefern schnell verfügbare Energie. Aber auch hier: Nur wenige essen, sonst liegen Ihnen die Ballaststoffe wäh-



Bananen sind leicht verdaulich.

Bild: Gabriela Neumeier/pixelio.de

rend des Trainings auf dem Magen. Wichtig: Gleichzeitig zu den Trockenfrüchten sollten Sie genug trinken.

Ein **Espresso** ohne Zucker, ½ Stunde vor dem Training, steigert dank dem Koffein die Konzentrationsfähigkeit und damit Ihre Leistung. Studien belegen, dass auch Ausdauersportler unter Koffeineinfluss schnellere Resultate erzielten als Vergleichsgruppen ohne solchen. Doch aufgepasst: Kaffee regt kurzfristig die Nierentätigkeit an. Zudem werden die Darmbewegungen durch Koffein, Säuren, Gerb- und Bitter-

stoffe im Kaffee stimuliert. Das Getränk kann somit vor allem auf nüchternen Magen dazu führen, dass Sie die Toilette aufsuchen müssen, was während eines Ausdauertrainings nicht gewünscht ist.

Ich wünsche Ihnen viel Energie für Ihr nächstes Workout!



Gaby Bächtold  
ABC Fitness  
Rheinau