

Ernährung am Wettkampftag

Essen vor dem WK	<ul style="list-style-type: none"> • Letzte grössere Mahlzeit mindestens 3-4 Stunden vor Wettkampfbeginn. Leicht verdaulich und kohlenhydratreich (wenig Fett, wenig Nahrungsfasern, wenig Eiweisse) • Letzte kleinere Mahlzeit (Snacks) 1-2 Stunden vor WK-Beginn. <p>Vorsicht ist geboten bei</p> <ul style="list-style-type: none"> • fettreichen Snacks • allen fritierten Nahrungsmittel (verboten!) • überbackenen Gerichten mit Käse und Saucen • nahrungsfaserreichen Lebensmitteln • schwer verdaulichen und blähenden Gemüsesorten • schwer verdaulichen und blähenden Obstsorten (Steinobst und unreifes Obst).
Verpflegung beim WK	<p>Regelmässig kleine Mengen trinken und kleine Mengen an Kohlenhydraten aufnehmen: Geeignet für leichtverdauliche Zwischenmahlzeiten sind reife Bananen, fettarme Riegel, ev. Traubenzucker, verdünnte Fruchtsäfte oder leicht gesüßter Tee. Ungeeignet sind koffeinhaltige und/oder kohlenensäurehaltige Getränke und schwer verdauliche Speisen.</p>
Sportlergetränke	<p>Beispiele von kohlenhydrathaltigen Sportlergetränken:</p> <p>A: 1 Liter Tee + 30 g Zucker + 30-40g Maltodextrin* + 1 g Kochsalz + ev. Zitronensaft B: 1 Liter Wasser + 30 g Sirup + 30-40g Maltodextrin + 1 g Kochsalz + ev. Zitronensaft C: 7 dl Wasser + 3 dl Fruchtsaft + 30-40g Maltodextrin + 1 g Kochsalz + ev. Zitronensaft</p> <p>* Maltodextrin kann u.a. in Apotheken bezogen werden. Gekaufte Sportlergetränke sind sicher auch empfehlenswert, haben aber ihren Preis. Günstiger geht es wie oben beschrieben.</p> <p>Ungeeignete Getränke sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Softdrinks: Kohlensäure bewirkt Völlegefühl, Koffein wirkt harntreibend, zu wenig Natrium enthalten • Energydrinks: gleich wie bei Softdrinks • Mineralwasser: Keine Kohlenhydrate, zu wenig Natrium, kohlenensäurehaltig
Essen nach dem WK	<p>Genügend Trinken und innerhalb von zwei Stunden kohlenhydratreiche komplette Mahlzeit einnehmen bei genügender Flüssigkeitsaufnahme.</p>
Packen der Ringertasche	<p>Für die Wettkampfleider und das Packen der weiteren Ringerutensilien sind die Ringer(innen) selber verantwortlich.</p>
Hygiene	<p>Die Ringer(innen) sollen nach Möglichkeit die Gelegenheit zum Duschen nach den Wettkämpfen nutzen.</p>
Empfehlung	<p>Wir empfehlen den Eltern, die Ringersachen der Kinder vor dem Verlassen der Wettkampfstätte auf Vollständigkeit zu prüfen.</p>