

# Essen vor dem Training?

*Richtiges Essen vor dem Tennis-Training ist wichtig, denn damit es nicht zum gefürchteten Leistungsabfall kommt, müssen die Energiespeicher gefüllt sein. Doch bei der Nahrungsaufnahme vor dem Tennisspiel gilt es einige wichtige Aspekte zu beachten.* **Doris Rickenbacher**

Das man mit vollem Magen nicht gut trainiert, ist einleuchtend (die letzte Hauptmahlzeit sollte drei Stunden vor Sportbeginn eingenommen werden). Ein knurrender Magen bremst aber auch die Erfolge und erhöht das Verletzungsrisiko im Sport. Bei leeren Energiespeichern kann es zu einer Unterzuckerung mit entsprechenden Schwächegefühlen kommen. Deshalb ist es wichtig, vor dem Training seine Energiespeicher aufzufüllen.

## Wann essen?

Verglichen mit athletischen Disziplinen wie Laufen und Radfahren sind Ernährungsforschungen, die sich auf das Ten-

nis beziehen, spärlich. Jedoch können allgemeine Richtlinien herangezogen werden, indem man die Art der Betätigung betrachtet. Tennis erfordert eine Kombination aus Kraft, Ausdauer und Sprintkapazität und beansprucht den sauerstoffabhängigen und sauerstoffunabhängigen Stoffwechsel. Wie bei jeder Betätigung wird auch hier wahrscheinlicher, dass das Glykogen begrenzend wirkt, je länger man aktiv ist. Eine neue Untersuchung von 28 Elite-Tennisspielern ergab, dass der Blutzuckerspiegel sich weitaus besser verhielt, wenn ein Müsli-Riegel 15 Minuten, verglichen mit 45 Minuten, vor dem Spiel gegessen wurde. Die Forschung, die

an der Universität Köln durchgeführt wurde, hat herausgefunden, dass das Essen des Riegels 45 Minuten vor der Betätigung zu einem Blut-Glukose-Sturz von 25 Prozent unterhalb des Normalwertes führte.

Für Tennisspieler/innen empfiehlt es sich also, die Zwischenmahlzeit (inkl. Getränke) dem Körper 15 Minuten vor Trainingsstart zuzuführen.

## Was essen?

Die Zwischenmahlzeit vor Trainingsstart sollte klein, kohlenhydrathaltig und fettarm sein sowie den Magen und die Verdauung möglichst wenig belasten. Unter Berücksichtigung der Wirkungsdauer verschiedener Energiequellen und der Magenverweildauer (s. Kasten) sind beispielsweise Joghurt mit Früchten, Müsliriegel, eine Scheibe Vollkornbrot mit Frischkäse oder eine kleine Banane gut geeignet, die Energiespeicher aufzufüllen und gleichzeitig pro Kalorie viele Vitamine und Mineralstoffe bereitzustellen, ohne den Magen zu belasten. Eine Untersuchung am Institut für Sporternährung in Bad Nauheim zeigte, dass solche Zwischenmahlzeiten 10 bis 15 Minuten nach Verzehr dem Körper zur Verfügung stehen. Diese Energie kann bis zu 90 Minuten lang sowohl zur Verringerung des Verletzungsrisikos als auch zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit beitragen.

Neben einer kleinen Zwischenmahlzeit sollten Sie unbedingt vor Sportbeginn auch Flüssigkeit zu sich nehmen: Bis zu 15 Minuten vor dem Sport haben sich kohlenstoffarme Mineralwasser mit einem Calcium-Magnesium-Verhältnis von 2:1 als günstig erwiesen. Diese Mineralwasser können auch mit diversen Fruchtsäften im Verhältnis 3:1 (drei Teile Mineralwasser und ein Teil Fruchtsaft) gemixt werden. Trinken Sie aber nur in Massen, denn wer mehr als einen Viertelliter Flüssigkeit unmittelbar vor dem Tennisspiel trinkt, kann Seitenstechen bekommen.

## Verweildauer der Nahrungsmittel

Vor dem Training sollte keine Nahrung zugeführt werden, die im Magen lange verweilt. Es wirkt sich negativ auf das Training aus, wenn der Körper zu viel Energie für die Verdauung verbrauchen muss. Die nachfolgende Tabelle soll als Anhaltspunkt für die Verweildauer verschiedener Nahrungsmittel dienen:



Zeit	Nahrungsmittel
bis 30 Minuten	Honig, Traubenzucker, Alkohol
30 Minuten bis 1 Stunde	Tee, Mineralwasser, Mineralgemische, Kaffee, Buttermilch
1 bis 2 Stunden	Milch, Kakao, Joghurt, Weichkäse, Weissbrot, Eier, Reis, Kartoffelpüree
2 bis 3 Stunden	Kartoffeln, mageres Fleisch, Gemüse, Bananen
3 bis 4 Stunden	Huhn, gegrilltes Kalbfleisch, Schwarzbrot, Käse, Obst, Salat, Bratkartoffeln, Schinken
4 bis 5 Stunden	gebratenes Steak, Braten, Hering, Erbsen, Linsen
5 bis 6 Stunden	Gurkensalat, Thunfisch, Speck, Schweinebraten, Lachs, Pilze
6 bis 8 Stunden	Fettes Fleisch, Gänsebraten, Grünkohl, Ölsardinen