

# Tipps für den Wettkampf

## Wie ernähre ich mich bei Wettkämpfen richtig?

Natürlich kann jeder selbst entscheiden, was er zum Wettkampf zu Essen und zu Trinken mitnimmt. Deshalb sollen die folgenden Tipps nur als Empfehlung zu verstehen sein:

### Getränke:

- Wasser ohne Kohlensäure vor und während der Kämpfe
- Saftschorle im Verhältnis 2/1 Wasser zu Saft vor und beim Kämpfen
- Saftschorle im Verhältnis 1/2 Wasser zu Saft nach dem Kämpfen

Johannesbeer-, Trauben- und Apfelsaft sind für Schorlen am besten geeignet.

**Grundsätzlich nicht geeignet** sind süße Getränke wie Cola, Limo oder auch Milchgetränke.

### Hinweis:

Prinzipiell sollte viel getrunken werden. Vor dem Kämpfen aber keinen Wasserbauch antrinken, also Flüssigkeit in regelmäßigen Abständen zu sich nehmen.

### Essen:

- Bananen
- Müsliriegel direkt nach der Waage und für Pausen zwischen den Kämpfen
- evt. Käsebroten nach dem Wiegen
- evt. Traubenzucker (im Notfall, sollte eigentlich nicht vor und zwischen den Kämpfen gegessen werden, da dieser nach 10-15 Minuten den Blutzuckerspiegel erheblich fallen lässt!)

Grundsätzlich **nicht so gut geeignet** sind Wurst (hoher Verdauungsaufwand), Nutella (Blutzuckerspiegel), Süßigkeiten (Blutzuckerspiegel) und Milchprodukte (vielen wird nach einem Joghurt oder ähnlichem auf leeren Magen und bei Anstrengung schlecht; sollte das nicht der Fall sein ist nichts dagegen einzuwenden)

### Hinweis:

Kinder und Jugendliche befinden sich im Wachstum und sollten daher nicht oder nur begrenzt „Gewicht machen“, also abnehmen.