



Julia Zichner studierte Oecotrophologie an der Hochschule Fulda und ist seit über 25 Jahren selbst ambitionierte Läuferin und Radsportlerin. Mit ihrem Unternehmen fooducation berät sie verschiedene Sportlerinnen und Sportler in Ernährungsfragen.

Verteilung von Kohlenhydraten, Eiweiß & Ballaststoffen

 Kohlenhydrate
 Eiweiß
 Ballaststoffe
 (z. B. Gemüse)

Frühstück



ERNÄHRUNG IM TRAININGSLAGER

„Manchmal helfen nur noch Süßigkeiten“



Wer viel trainiert, muss viel essen. Erst recht im Trainingslager – möchte man meinen. Ernährungsexpertin Julia Zichner erklärt, warum auch hier Qualität vor Quantität gilt.

TEXT | ERIC GUTGLÜCK



Muss ich im Trainingslager meine Essgewohnheiten aus dem Alltag komplett umstellen?

Der größte Unterschied besteht darin, dass im Trainingslager die Umfänge höher sind. Dadurch steigt der Energiebedarf, ich brauche also mehr Kalorien. Außerdem sind die Essenszeiten und die Verteilung der Mahlzeiten eine andere. Frühstück und Abendessen bleiben zwar als Hauptmahlzeiten bestehen – aber das klassische Mittagessen fällt oft aus, wenn ich noch unterwegs bin. Stattdessen wird dann mit einer Snack- und Zwischenmahlzeiten-Kette verpflegt. Wer erst um 16:30 Uhr vom Training zurückkommt und im Hotel ab 18 Uhr Abendessen bekommt, der braucht kein üppiges Mittagessen

rund 110 Gramm, das entspricht etwa 15 Eiern, 380 Gramm Putenbrust oder 850 Gramm Magerquark – eine ganze Menge. Da Eiweiß sättigt, laufe ich bei einer unnötig hohen Aufnahme im Trainingslager Gefahr, dass ich meine Kohlenhydrate nicht mehr schaffe. Darunter würde dann wieder die Leistungsfähigkeit leiden. Und natürlich gehören gesunde Fette, Obst und Gemüse auf den Teller.

Wer viele Wochenstunden absputzt, belastet auch sein Immunsystem. Wie kann ich meine Immunabwehr über die Ernährung stärken?

Frisches Obst und Gemüse sind natürlich gerade auch im Trainingslager sehr wichtig, vorzugsweise wenig verarbeitet. Man darf aber auch nicht vergessen