

Die Ernährung von Sportlern



- Was essen und was trinken?
- Welche Mengen, wann und wie?
- Welche Beilagen sind nützlich?
- Die Lebensmittel-Pyramide für Sportler

Artikel Samuel Mettler Revue Tabula

siehe
www.waterski.ch
Rubrik Kader



** Samuel Mettler hat Bewegungs- und Sportwissenschaften studiert und ein Nachdiplomstudium in Humanernährung abgeschlossen. Seit 2006 ist er Doktorand an der ETH Zürich und an der University of Birmingham. Er ist aktiver Leichtathlet.*

Essen und Trinken im Sport

Um Ernährung und sportliche Leistungsfähigkeit ranken sich viele Legenden und Mythen. Auch wer nur zwei- oder dreimal die Woche im Fitnessstudio schwitzt, meint, ohne Sportgetränk oder Aufbauriegel nicht mehr auskommen zu können. Dabei braucht sich um eine spezielle «Sporternährung» eigentlich nur zu kümmern, wer mehr oder weniger täglich leistungsorientiert trainiert und Wettkämpfe bestreitet. Hier ist der Bedarf an Flüssigkeit, Energie und Nährstoffen erhöht, währenddem für den Freizeitsportler eine ausgewogene Mischkost nach der Lebensmittelpyramide allemal ausreicht.

Lebensmittel-Pyramide für Sportler



siehe: www.sfsn.ethz.ch/sportnutr/pyramide/Download

Ski & Wake National Teams Day 17.11.2012



FSSW - SWWV
Fédération Française de Ski
Fédération Française de Wakeboard