



EMPFEHLUNGEN ZUR ERNÄHRUNG UND FLÜSSIGKEITZUFUHR

GRUNDSÄTZLICHE TÄGLICHE ERNÄHRUNGSANFORDERUNGEN

Die beste Möglichkeit, deinem Körper alle Energie und Nährstoffe zu geben, die er für eine optimale Funktion benötigt, ist eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Folgendes sollte sie beinhalten:



Kohlenhydrate stellen die primäre Energiequelle dar und sollten 45-60% deiner täglichen Kalorienaufnahme ausmachen. Nahrungsmittel wie Reis, Getreide, Brot und Nudeln sind gute Kohlenhydratquellen.



Fette sind eine wichtige Kraftstoffquelle und müssen verzehrt werden, damit Vitamine aufgenommen werden können. Fett sollte 20-35% der täglichen Kalorienaufnahme ausmachen. Milchprodukte, Öle, Nüsse und Avocados sind gute Fettquellen..



Proteine helfen bei Muskelsynthese und -reparatur. Erwachsene sollten täglich 0,6 bis 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht zu sich nehmen. Meeresfrüchte, Fleisch, Eier, Nüsse, Milch- und Sojaprodukte sowie Hülsenfrüchte sind gute Proteinquellen.



Vitamine und Mineralstoffe sind Mikronährstoffe, die in vielen Prozessen im ganzen Körper benötigt werden. Sie kommen in unterschiedlichen Mengen in einer Vielzahl von Lebensmitteln und Getränken vor.

Die richtige Ernährung und Flüssigkeitszufuhr sind unerlässlich, um sportliche Höchstleistungen zu bringen. Die Umsetzung einer gezielten Ernährungsstrategie ist die beste Chance, um beim Wings for Life World Run dein volles Potenzial auszuschöpfen. Diese Richtlinien helfen, einen Ernährungs- und Flüssigkeitsfahrplan für die Zeit vor, während und nach dem Rennen zu erstellen. Laufe schnell und weit für alle, die es nicht können!

TRAINING FÜR DEN WINGS FOR LIFE WORLD RUN

Die empfohlene Diät für Athleten im Training ist der Diät für jeden gesunden Menschen ähnlich. Passe die Kalorienaufnahme an die Intensität, Dauer und Häufigkeit deines Trainings an. Die Sportler sollten sich bereits im Training auf die spezielle Ernährungszufuhr vorbereiten, indem sie üben, wie und wann sie am Renntag essen und trinken. So kannst du deinen Plan an deine Bedürfnisse anpassen.

ERNÄHRUNG AM RENNTAG

Eine gezielte Ernährungsstrategie kann deine Leistung beim Wings for Life World Run verbessern. Berücksichtige dabei die folgenden Empfehlungen:

VOR DEM RENNEN

Die Menge und die Art der Nahrungsmittel, die Athleten vor der Veranstaltung zu sich nehmen sollten, ist individuell und hängt von einigen Faktoren ab. Unter anderem davon, wie weit du laufen möchtest, bevor dich das Catcher Car einholt.

BEISPIEL-MAHLZEITEN / ESSENSZEITEN VOR DEM RENNEN

Snack – 1 h vor dem Rennen

- Sportgetränk
- Energydrink
- Energieriegel
- Banane

Letzte Mahlzeit – 3-4 h vor dem Rennen

- Ein Toast mit Eiern, Joghurt und einem Glas Saft
- Ein Truthahn-Sandwich, Müsliriegel und ein Stück Obst
- Nudeln mit Sauce und Salat
- Reisgericht mit gedünstetem Gemüse und Eiweiß

Am Vortag – < 24 h vor dem Rennen

Erhöhe deine Kohlenhydrataufnahme, indem du Mahlzeiten wählst, die reich an komplexen Kohlenhydraten, wie Vollkornnudeln, braunem Reis und Kartoffeln sind.

WÄHREND DES RENNENS

Sport-, Energydrinks und Snacks liefern während des Rennens Energie. Sportgetränke enthalten optimale Mengen an Kohlenhydraten und Elektrolyten, um die Hydrierung zu unterstützen. Trinke oder esse kleine Mengen in regelmäßigen Abständen (15-30 min), dies erleichtert die Verdauung. An markierten Erfrischungsstationen entlang der Strecke werden Wasser, Rauch SPORT Isotonic, Red Bull, Red Bull gemischt mit Wasser, ORGANICS Simply Cola und Obst bereitgestellt.

REGENERATION

Zur schnellen Erholung sollten Athleten, die dem Catcher Car über 90 Minuten davongelaufen sind, nach dem Rennen viele Kohlenhydrate und Eiweiß zu sich nehmen. Ein Vollkorn-Bagel mit Erdnussbutter, Obst und Joghurt zum Beispiel.

FLÜSSIGKEITZUFUHR

Hydrierung gewährleistet die Aufnahme von ausreichend Wasser und Elektrolyten, um die richtige Körpertemperatur, das Blutvolumen und die Muskelfunktion aufrechtzuerhalten. Der einfachste Weg, deinen Flüssigkeitsstatus zu kontrollieren, ist über die Farbe deines Urins.

DIE FARBE DES URINS ZEIGT DEN WASSERHAUSHALT

-  **Keine Farbe; transparent**
Zu hoher Wasserhaushalt: reduziere die Flüssigkeitsaufnahme
-  **Blasses, transparentes Gelb**
Gut hydriert und gesund
-  **Dunkelgelb**
Normal: trinke bald etwas Wasser
-  **Bernstein oder Honig**
Dehydriert: jetzt Wasser trinken
-  **Sirup oder Brown Ale**
Starke Dehydrierung: Trinke sofort Wasser und suche einen Arzt, falls die Farbe bleibt

HYDRIERUNG AM RENNTAG

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist für eine optimale Leistung beim Wings for Life World Run essenziell. Berücksichtige die folgenden Empfehlungen, wenn du deine persönliche Flüssigkeitszufuhr für den Renntag planst:

VOR DEM RENNEN

Um beim Start einen gesunden Wasserhaushalt zu gewährleisten, sollten Athleten mindestens 4 Stunden vor dem Rennen mit der Flüssigkeitszufuhr beginnen. Trinke dafür 350-600 ml Wasser oder ein Sportgetränk. Dies ist abhängig von deinem anfänglichen Flüssigkeitshaushalt.

WÄHREND DES RENNENS

Wieviel und wie oft du beim Laufen trinken solltest, hängt davon ab, wie viel du schwitzt. Das variiert von Person zu Person und hängt zum Beispiel von der Temperatur während des Rennens ab. Das Trinken von 180-350 ml Wasser oder einem Sportgetränk alle 15-30 Minuten kann zur Aufrechterhaltung einer optimalen Flüssigkeitszufuhr beitragen.

REGENERATION

Getränke mit Elektrolyten oder ein salziger Snack mit Wasser können Athleten dabei

helfen, bei Bedarf schnell und effektiv zu rehydrieren. Athleten, die unter Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall leiden, sollten sofort einen Arzt aufsuchen.

ÜBERHYDRIERUNG

Es ist wichtig, ausreichend hydriert zu sein. Dennoch solltest du darauf achten, vor, während und nach dem Event nicht zu viel zu trinken. Zu viel Wasser kann zu gefährlich niedrigen Natriumwerten führen: ein Zustand, der als Hyponatriämie bekannt ist.

KOFFEIN UND ENERGYDRINKS

Koffein ist ein mildes Stimulans, das die sportliche Leistung verbessern kann. Getränke wie Energydrinks, Kaffee, Tee und einige alkoholfreie Getränke können Koffein enthalten. Die meisten Energydrinks enthalten rund 80 mg Koffein pro 250 ml. Ein Espresso oder eine Tasse Kaffee enthalten etwa 65 bis 95 mg Koffein. Energydrinks sollten die herkömmliche Flüssigkeitszufuhr nicht ersetzen. Die Koffeinsensitivität variiert. Eine Aufnahme von 400 mg Koffein pro Tag gilt für den gesunden Erwachsenen laut der meisten Quellen aber als sicher. Dies gilt nicht für Schwangere. Einzelne Dosen von bis zu 200 mg Koffein sind für die allgemeine, gesunde erwachsene Bevölkerung unbedenklich, auch wenn sie weniger als zwei Stunden vor intensiver körperlicher Anstrengung unter normalen Bedingungen konsumiert werden. Vermeide im Allgemeinen einen übermäßigen Koffeinkonsum, da dies negative Auswirkungen haben kann.

ATHLETEN MIT RÜCKENMARKSVERLETZUNGEN

Wenn du ein Athlet mit einer Rückenmarksverletzung bist, musst du die oben genannten Empfehlungen gegebenenfalls anpassen und einen Arzt konsultieren.

WITTERUNGSBEDINGUNGEN

STRATEGIEN FÜR VERSCHIEDENE WITTERUNGSBEDINGUNGEN

-  **Hitze und Luftfeuchtigkeit**
Training bei heißen, feuchten Bedingungen erhöht die Wahrscheinlichkeit hitzebedingter Erkrankungen, inkl. Muskelkrämpfe, Wärmeabfuhr und Hitzschlag. Besonders anfällig sind Sportler mit

niedriger körperlicher Fitness, akuter Erkrankung oder Dehydrierung. Bei heißen oder feuchten Bedingungen solltest du vor, während und nach dem Rennen die Flüssigkeitsaufnahme erhöhen, um das Schwitzen auszugleichen.



- Kälte**
Bei Kälte kann es trotzdem zur Dehydrierung kommen, auch wenn du nicht das Gefühl hast, so stark zu schwitzen. Athleten sollten die regelmäßigen Trink- und Ernährungsrichtlinien befolgen.



- Extreme Höhen**
In großen Höhen kann der Appetit unterdrückt werden, obwohl sich der Energiebedarf gleichzeitig erhöht. Dies gilt v.a. für Höhen von über 2500 Meter. Athleten sollten in diesen Fällen ihre übliche Ernährung beibehalten, und die Aufnahme komplexer Kohlenhydrate vor dem Rennen erhöhen.

Konsultiere stets einen Arzt, bevor du ein Trainings- oder Ernährungsprogramm beginnst, um festzustellen, ob es für deine Bedürfnisse geeignet ist. Diese allgemeinen Informationen sollen nicht den Rat eines Arztes ersetzen oder eine Erkrankung diagnostizieren oder behandeln.

Viel Glück beim Training. Wir sehen uns an der Startlinie!



Mount Sinai
New York

INFORMATIONEN VIA:

Mt. Sinai
Department of Rehabilitation Medicine
Seit mehr als 100 Jahren

zeichnet sich das Mt. Sinai Department of Rehabilitation Medicine durch den exzellenten Service für Menschen in Not aus. Unser Bemühen um herausragende Leistungen hat zur Einrichtung des Mt. Sinai Department of Rehabilitation Medicine geführt. Es ist einer der besten Rehabilitationseinrichtungen mit CARF-Akkreditierung für viele unserer Programme.

Contributors Include:

Dr Joseph Herrera, DO
Dr Gerardo Miranda-Comas, MD
Dr Dayna McCarthy, DO
Dr Lianne Cruz, MD
Dr Eliana Cardozo, DO, FAAPMR
Dr Fairen Walker, MD
Dr David Putrino, PT, PhD
Dr Adam Fry, PhD
Ms Taylor Patterson, BA