



Tipps für eine gute Verdauung während dem Sport

Vor dem Sport

Bis zu 3 Stunden vor dem Sport: kleine Mahlzeiten mit Kohlenhydraten
Leicht verdauliche Lebensmittel:



Nudeln, Griess, Couscous, Weissbrot, Sandwiches, Cracker



Magerjoghurt, Hüttenkäse, Truthahn, Huhn, Thunfisch, Fisch



Gekochtes, geschältes Gemüse, geschälte Früchte



1 Stunde vor dem Sport ca. 600 ml Wasser trinken

Bei starken Darmbeschwerden sind ballaststoffreiche Nahrungsmittel 24-72 Stunden vor dem Training zu vermeiden. Stattdessen Getreideprodukte, geschältes und reifes Obst, gekochtes Gemüse, mageres Fleisch, mageren Fisch etc. essen.

Während dem Sport

600 ml Wasser pro Stunde oder 200 ml pro 20 Minuten
Bei Aktivitäten über 1 Stunde: 30 bis 60 Kohlenhydrate pro Stunde
Teile die Flüssigkeits- und Kohlenhydratzufuhr über die Stunde auf:



Müsliriegel



Isotonische Getränke



Getrocknete Früchte

Teste vor dem Sport welche Lebensmittel und Getränke dein Körper am besten verträgt. Gib deinem Magen und Darm Zeit, sich daran zu gewöhnen.

Nach dem Sport

Ein deftiges Festessen? Nicht so schnell!
Lass deinen Körper zuvor regenerieren. Das hilft dir dabei:

Snacks



Bananen



Kakao, Joghurt, Käse mit reifem Obst



Fruchtsaft, Joghurt-smoothie

Mahlzeiten



(Weisser) Reis, Pasta, Brot, Couscous



Mageres Fleisch, Fisch, veget./vegane Alternativen



Gekochtes Gemüse