



LAND
TIROL



Essen und Trinken bei Sport in der Hitze

Vor dem Sport

Mind. 1-2 h vor dem Sport beginnen, Flüssigkeitsspeicher zu füllen.

Ziel: hellgelbe Urinfarbe bei Sportbeginn

Regelmäßig **kleine Mengen**

Wie viel Flüssigkeit pro Tag bei Sport oder einem Wettkampf in der Hitze?

~2 Liter pro Tag + ~ 1 Liter pro Stunde Training in der Hitze + 1 Liter pro 5°C, die über einer Umgebungstemperatur von 21.5°C liegen



Was & wann essen vor dem Sport?

3-4 h vorher	Größere Mahlzeit (fettarm und leicht verdaulich) Kohlenhydrate + Mageres Eiweiß + Obst/Gemüse	Fettarmer Reis-/Nudeln-/ Kartoffelgerichte mit Gemüse, belegte Vollkornbrote
1-2 h vorher	Snack (sehr leicht verdaulich) Kohlenhydrate + Wenig mageres Eiweiß + Obst	Müsli, belegte helle Brote, Laugengebäck, frisches Obst mit Joghurt



Gut verträglich bei Hitze:

- Frisches Obst (Melone, Beeren, Banane), getrocknete Datteln, Smoothies, Fruchtmus
- Joghurt, Topfen, Buttermilch, Cottage Cheese
- Brot, Gebäck, Reis, Nudeln, Couscous, Haferflocken
- Leichte Eierspeisen, fettarmes Geflügel und magerer Schinken
- Leichte Suppen (auch kalt)



Besser meiden direkt vor bzw. während Sport:

- Fettige Lebensmittel (z.B. fettreicher Käse, Butter, fettreiche Wurst/Fleisch) bzw. große, schwere Mahlzeiten
- Blähende & schwer verdauliche Lebensmittel (hohe Mengen rohes Gemüse, Zwiebeln, Pilze, Kohl, Hülsenfrüchte)
- Alkohol (**entzieht Flüssigkeit!**), hohe Mengen Kohlensäure

Während dem Sport

Leichte Belastung (bis ca. 60 Minuten)

– Spazieren, lockeres Radfahren, leichtes Lauftraining

- Wasser reicht meist aus; gut hydriert starten
- Nachher normal trinken und essen



Mittlere Belastung (60–120 Minuten)

– Lauf-/Radtraining, Team-sport/Spielsport, Bergsport

- Regelmäßig trinken (wenn möglich, alle 15–20 Minuten kleine Schlucke)
- Statt Wasser ein **Sportgetränk** (mit Zucker und Elektrolyten) wählen
- **400–800 ml pro Stunde trinken**, bei sehr viel Schweißverlust auch mehr
- **30–60 g Kohlenhydrate pro Stunde zuführen** > durch Getränke und/oder Snacks
- Nachher mind. 0,5–1 l Flüssigkeit und eine Erholungsmahlzeit

Lange oder intensive Belastung (>120 Minuten)

– Längere Berg-/Radtouren, Wettkämpfe, Turniere

- Regelmäßig trinken (wenn möglich, alle 15–20 Minuten kleine Schlucke)
- Statt Wasser ein **Sportgetränk** (mit Zucker und Elektrolyten) wählen
- **400–800 ml pro Stunde trinken**, bei sehr viel Schweißverlust auch mehr
- **60–90 g Kohlenhydrate pro Stunde zuführen** > durch Getränke und/oder Snacks
- Nachher mind. 0,5–1 l Flüssigkeit und eine Erholungsmahlzeit

Optionen für Kohlenhydrat-Snacks während dem Sport:

- Sind Essenpausen möglich (z.B. bei Wander-/Klettertouren)? > helle belegte Brote, Obst, Smoothies, Frucht- oder Müsliriegel, Reis-/Maiswaffeln, Salzstangen
- Muss es schnell gehen (z.B. auf dem Rad)? > Banane, Datteln, Gummibärchen, Gels

Optionen für 1 l Sportgetränk (mit Zucker und Elektrolyten):

- Verdünnter Fruchtsaft > 0,4 l milder Fruchtsaft + stilles Wasser + 1–2 g Salz
- Selbstgemachter Eistee > 1 l abgekühlter Früchte-/Kräutertee + 45 g Zucker + 1–2 g Salz
- Isotonisches Getränkepulver > Dosierung: 1 l fertiges Getränk sollte 40–80 g Kohlenhydrate haben



Tipp: Werden bei Training in der Hitze kühle Getränke angeboten (10–15 °C), steigt meist die Trinkmenge, was die Leistung unterstützen kann. Isolierte Trinkflaschen mit Eiswürfeln halten Getränke lange kühl.

Nach dem Sport

Flüssigkeitsverluste ausgleichen & auf eine hellgelbe Urinfarbe achten

Achtung: Nicht übertreiben - Eine exzessive Trinkmenge kann zu einer Hypervolämie und damit zu Gesundheitsrisiken führen.

Wiegetest: Für alle, die genau wissen möchten, wie viel Flüssigkeit beim Sport verloren gegangen ist

1. Vor dem Sport Blase entleeren und mit minimaler Bekleidung wiegen.
2. Trinkmenge während dem Sport beobachten und notieren.
3. Nach dem Sport wieder Blase entleeren und mit minimaler Bekleidung wiegen.
4. Die negative Differenz ist das verlorene Körperwasser – **diese zu 100-150% wieder auffüllen**
5. Der Verlust an Körperwasser sollte **max. 2 %** betragen. Ist er höher, spricht dies für eine **Dehydrierung** > nächstes Mal Trinkmenge anpassen.

Erholungsmahlzeiten

- Gute Kohlenhydrate, um die Energiespeicher zu füllen (Reis, Nudeln, Kartoffeln, Brot, Couscous)
- 20-40 g Eiweiß für die Muskelreparatur (Fisch, Fleisch, Eier, Tofu, Hülsenfrüchte, Milchprodukte)

Was & wann essen und trinken nach einer längeren und/oder intensiven Trainingseinheit?



Gleich danach	Flüssigkeit (mind. 0,5-1 l)	Wasser, verdünnter Saft, Kakao, (Frucht-)Buttermilch, Joghurtdrinks, selbstgemachte Bananenmilch (Vollmilch oder Sojadrink)
Innerhalb von 1 h danach	Erholungsmahlzeit/ Snack	Reis-/Nudel-/Kartoffelgerichte mit Fisch/Fleisch/Ei/Tofu/Hülsenfrüchten und Gemüse; Belegte Brote; Müsli