**Bodybuilderin**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hydratation** | * Vor, während und nach Training * Gleichmässige Wasserzufuhr während Training * Intensive & lange Trainingseinheiten 🡪 zusätzlich isotonische Getränke |
| **Makro-/Mikronährstoffe** | Makronährstoffe:   * 30-35% der Kalorien bzw. 1,5 – 2g **Protein**/kg Körpergewicht 🡪 Muskelaufbau * 15-20% der Kalorien bzw. 1g **Fett**/kg Körpergewicht * 55-60% der Kalorien aus **Kohlenhydraten**🡪 Energie   Mikronährstoffe:   * Chrom, Kupfer, Kalium, Kalzium, Selen, Zink, Eisen und Magnesium * Vitamine B1, B6, B12, C, E, Omega-3   Nahrungsergänzungsmittel: Molkenprotein, Kreatin, Koffein |
| **Kalorienbedarf/-zufuhr** | * 2500 – 3000 kcal bzw. abhängig vom Trainingsziel   + Muskelaufbau (Bulking): Steigerung Kalorienzufuhr um 15%   + Muskeln erhalten + Fettabbau: Senkung Kalorienzufuhr um 15% |
| **Timing der Nahrungsaufnahme** | * Mehrere kleine Mahlzeiten pro Tag * Ergänzung durch grössere Mahlzeiten |

**Don‘ts:**

* Generell: Alkohol, Speisen/Getränke mit zugesetztem Zucker und frittierte Lebensmittel; ausserdem anabole Steroide
* Vor dem Training: Fettreiche Lebensmittel, ballaststoffreiche Lebensmittel, kohlensäurehaltige Getränke

**Marathonläufer**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hydratation** | * 2 – 4 Liter/Tag * Vor, während und nach Training * Bei längeren Läufen 🡪 Tage vorher Flüssigkeitszufuhr erhöhen * Während Training regelmässig trinken (spätestens nach 30 Minuten) * Bei Marathon selbst: alle 15-20 Minuten 100-300 Milliliter |
| **Makro-/Mikronährstoffe** | Makronährstoffe:   * 55 – 60% **Kohlenhydrate** 🡪 Wichtigste Energiequelle * 25 – 30% **Fett** 🡪 Sekundäre Energiequelle * 15% **Proteine** bzw. 1-1.6g/kg Körpergewicht (Vorbereitung Marathon)🡪 Aufbau & Regeneration der Muskulatur   Mikronährstoffe:   * Vitamin D, B-Vitamine, Omega-3 * Niacin, Folsäure, Natrium, Kalium, Magnesium, Eisen und Zink   Nahrungsergänzungsmittel:   * Z.B. Natrium (300-600mg/h) * Während langen Läufen auch Energiegele (v.a. Kohlenhydrat-lastig) |
| **Kalorienbedarf/-zufuhr** | * 2500 – 4000 kcal |
| **Timing der Nahrungsaufnahme** | * Carboloading kurz vor Wettkampf 🡪 Glykogenspeicher * Bei längeren Läufen: Kalorienbedarf während Lauf decken * Vor Lauftrainings: leicht zu verdauende Mahlzeiten |

**Don‘ts:**

* Neue Lebensmittel während des Wettkampfs ausprobieren
* Grosse, mastige Mahlzeit vor langen Läufen