**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