

Empfehlungen für Schwimmer zur Ernährung am Wettkampftag

Vor und zwischen den Starts, und wenn die Pausen lang genug sind, kann es sogar leistungsentscheidend sein, geringe Mengen an Flüssigkeit und Nahrung aufzunehmen. Dabei geht es vor allem um Kohlenhydrate, Mineralstoffe und Flüssigkeit. Geeignet sind:

- Energiebarren, Trockenfrüchte, Bananen, Reisschnitten, Fruchtschnitten, Müslibarren, Nüsse
- Vollkornprodukte, Fruchtmus, Butter- oder Haferkekse (ohne Schokolade!)
- Apfelschorle, verdünnte Obstsäfte (Mischungsverhältnis von 1 (Saft) zu 2 oder 3 (Wasser), Mineralwasser, Tee
- flüssigkeitsreiches Obst (Äpfel, Orangen)

Bitte vermeiden: Limonaden, Süßigkeiten, fette Speisen, Gurke und Paprika.

Gibt es beim Wettkampf eine Mittagspause, ist eine Portion gekochte Nudeln willkommen.

Quellen

<https://swimspornews.de/tipps-tests/6014-drei-wichtige-tipps-fuer-die-ernaehrung-beim-schwimm-wettkampf>

<https://www.speedo.com/de/de/erforschen/blog/schwimmtraining-und-fitness/ernaehrung/0e7ccdee-b75a-435f-9562-cb3adfcba0a.html>