

# Ernährungsplan für Sportschützen

## Am Wettkampftag:

- Frühstück:
- leichter Tee oder Kakao – kein Kaffee!!
  - Vollkornbrot mit wenig Butter und Marmelade/Honig oder
  - große Schüssel Müsli mit Joghurt und Früchten
  - Wurst und Käse vermeiden
- Mittag:
- leichtes Essen! Fetthaltige Speisen vermeiden
- Kartoffeln/ Reis/ Nudeln
  - mageres Fleisch, gebratener Fisch oder Hühnerbrust/ Truthahn
  - Salat/ Gemüse (grüne blättrige Arten) als Beilage
  - Fruchtsaft (z.B. Apfelsaft mit Soda) - kein Cola!!
  - ev. Obst (Apfel, Banane)

Eine Stunde vor dem Wettkampf:

- Fruchtsaft
- Müsli-Riegel

30 Minuten vor dem Wettkampf nichts mehr zu sich nehmen.

## **Trainertipps**

### **Gib dem Schützen den richtigen Zucker**

Die Energiebereitstellung unseres Gehirns wird über rund 95 Prozent Zuckerformen (Kohlenhydrate) gewährleistet. Man unterscheidet grob in Einfachzucker (Schokoriegel, Kristallzucker, Torten) und Mehrfachzucker (Vollkornprodukte, Gemüse, Obst). Bei einer Konzentrationsausdauerleistung wie im Schießsport sind die Mehrfachzuckerformen dem Einfachzucker vorzuziehen.

Einfachzucker peitscht den Blutzuckerspiegel zwar schnell nach oben, aber nach rund 20 Minuten sackt der Spiegel rapide unter den Normalwert ab. Die Folge sind Müdigkeit, Schwingungen in der Muskulatur und Sehprobleme. Diese Zustände sind für den Schießsport wie für das allgemeine Wohlbefinden (Mittagspause!) nicht empfehlenswert.

Besser: In den beschriebenen, kurzen Zeitabständen sollten Minimahlzeiten eingebaut werden. Das kann ebenso eine halbe Banane und kurz darauf die andere Hälfte sein, aber auch ein kräftiger Bissen vom Müsliriegel ebenso wie ein tiefer Schluck aus der Iso-Flasche.