

# MITZI says... #1

## Begegne der Straße mit einem „vollen“ Magen!

Ernährung spielt im Sport eine sehr wichtige Rolle. Prinzipiell. Gerade aber, wenn man über mehrere Stunden in Bewegung ist, sollte man ihr besonderes Augenmerk schenken. Die Ernährungstipps sind Empfehlungen und Anregungen und basieren auf persönlicher Erfahrung bzw. sind altbewährt und im Internet nachzulesen. Vielleicht ist etwas dabei, was Ihr für Euch persönlich umsetzen möchtet... Achtet dabei bitte immer auf Euren Körper und die individuelle Verträglichkeit!

### VOR der Ausfahrt

Du planst eine längere Ausfahrt? Dann beginne mit der optimale Energiezufuhr bereits am Tag vor dem Ryde. Iss am Tag davor kohlenhydratreich, wie z.B. Süßkartoffeln, Hafer, Nudeln, Hirse, Reis, Bulgur, Linsen etc. und verzichte auf Alkohol und fette Speisen. Die Leber wird es dir danken.

Längere Ausfahrten starten oft früh. Es macht also Sinn, gut zu frühstücken und energiegeladen loszufahren! Ungefähr 2 Stunden vor dem Ryde solltest du gut gefrühstückt haben. Z.B. ein Joghurt mit frischen Früchten, Chia-Samen, Nüssen, Honig, Zimt und ein paar zuvor eingeweichte Müsliflocken; ein Käsebrot und Eierspeise liefern Energie für die erste Zeit. Außerdem wichtig: schon vor der Ausfahrt genug Flüssigkeit zu dir nehmen!

### WÄHREND der Ausfahrt

Ideal ist natürlich, wenn du schon Erfahrungen gemacht hast, besonders in Bezug auf: was esse ich, wie viel, wann nehme ich es zu mir... Prinzipiell habe ich lieber ein bissi zu viel zu Essen mit, als zu wenig, um einen Hungerast zu vermeiden und am Zahnfleisch zu fahren... Das macht keinen Spaß!! Und nein, man kommt nicht immer bei einer Tankstelle vorbei, wo man ein Mars und 'ne Cola bekommt...

Sportnahrungsfirmen bieten eine große Bandbreite an Riegeln, Gels, Snacks etc. für unterwegs an. Es sollte auf der Packung stehen, ob es für vor/während/nach dem Training geeignet ist. Energy Booster gibt es in den verschiedensten Geschmacksrichtungen und Konsistenzen, es sollte also für jeden etwas dabei sein. Eine interessante Alternative ist, Riegel oder Gels selber zu machen. Man weiß, was drin ist und kann sie nach Belieben zusammenstellen und experimentieren.

Weiters eignen sich für unterwegs: Bananen, Trockenobst (z.B. Mango, Äpfel, Papaya, Datteln), Nüsse, Traubenzucker, Mannerschnitten etc.

Gerade während einer sehr langen Ausfahrt gibt es meist eine längere Pause, in der man gerne auch mal einkehrt. Fett und schwere Speisen eher meiden! Ich esse gerne ein klares Rindssüppchen (mehr dazu bei Mitzi says... #2) und noch eine solide Kleinigkeit dazu. Schließlich soll ja ein Espresso, Kuchen oder Eis auch noch Platz haben.

+ Kohlenhydrate aus Riegeln brauchen mehr Zeit, um als Energie in die Muskeln zu gelangen.

Flüssige Energielieferanten hingegen stehen schneller bereit.

+ Denk an die Nahrungsaufnahme während desfahrens - immer wieder kleine Portionen zu dir nehmen! Wer sich in den Hungerast fährt, braucht oft doppelt so lange, um sich von der Ausfahrt zu erholen!

### **NACH der Ausfahrt**

Ein Mix aus Eiweiß und Kohlenhydraten beschleunigt die Erholung. Damit lassen sich schnell die Speicher wieder auffüllen: z.B. Joghurt mit Früchten und Nüssen, Hühnerfleisch mit Gemüse und Nudeln, ein Glas Kakao mit fettarmer Milch oder ein Regenerationsdrink mit Hanfprotein und Datteln. Nimm unbedingt innerhalb von 30 Minuten nach dem Ride etwas zu dir, und verschiebe notfalls die Dusche. So kann der Körper die Nahrung am effektivsten für die Regeneration verwerten!



Eine persönliche Empfehlung möchte ich noch abgeben: Ich beschäftige mich sehr viel mit Ernährung im Allgemeinen und mit Ernährung im Sport im Speziellen. Und dabei bin ich auf die Bücher des kanadischen Triathleten Brazier gestoßen. Seitdem mache ich mir Riegel, Snacks, Gels, Regenerationsdrinks etc. selber. Abgesehen davon, dass es zeitintensiver ist, alles selber zu machen, ist es auf Dauer aber auch kostengünstiger. Meistens produziere ich Riegel auf Vorrat und friere den Rest ein. Die Riegel sind innerhalb kurzer Zeit aufgetaut und schmecken viel besser als gekaufte.

**Literaturempfehlung:**  
Brendan Brazier, Vegan in Topform



**[www.mitziandfriends.at](http://www.mitziandfriends.at)**

