

## Ernährung vor Training und Wettkampf

Faustregel für Sportler:

- 3–5 Stunden (<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Ern-hrung-3-5-Stunden-vor-Training-oder-Wettkampf>) vor dem Training oder Wettkampf die letzte richtige, leicht verdauliche, kohlehydrathaltige Mahlzeit (<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Was-bedeutet--leicht-verdaulich-->) (z.B. Teigwaren, Reis) essen
- 1–2 Stunden (<https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Ern-hrung-1-2-Stunden-vor-Training-oder-Wettkampf>) vor dem Training oder Wettkampf bei Bedarf eine kleine Zwischenverpflegung (z.B. Früchte, Getreideriegel) zu sich nehmen

### Achtung!

- Wer eine grosse Mahlzeit eine Stunde vor einem intensiven Training isst, kann Bauchschmerzen bekommen oder muss sich gar übergeben.

### Mehr zu diesem Thema:

[Ernährung 1–2 Stunden vor Training oder Wettkampf \(https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Ern-hrung-1-2-Stunden-vor-Training-oder-Wettkampf\)](https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Ern-hrung-1-2-Stunden-vor-Training-oder-Wettkampf)

[Das Prinzip der Sporternährung \(https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Ern-hrung-1-2-Stunden-vor-Training-oder-Wettkampf\)](https://coolandclean.ch/de/themen/sporternaehrung/Ern-hrung-1-2-Stunden-vor-Training-oder-Wettkampf)

Weitere Informationen unter <https://www.coolandclean.ch>