



# Tipps für eine gute Verdauung während dem Sport

## Vor dem Sport

Bis zu 3 Stunden vor dem Sport: kleine Mahlzeiten mit Kohlenhydraten  
Leicht verdauliche Lebensmittel:



Nudeln, Griess, Couscous, Weissbrot, Sandwiches, Cracker



Magerjoghurt, Hüttenkäse, Truthahn, Huhn, Thunfisch, Fisch



Gekochtes, geschältes Gemüse, geschälte Früchte



1 Stunde vor dem Sport ca. 600 ml Wasser trinken

Bei starken Darmbeschwerden sind ballaststoffreiche Nahrungsmittel 24-72 Stunden vor dem Training zu vermeiden. Stattdessen Getreideprodukte, geschältes und reifes Obst, gekochtes Gemüse, mageres Fleisch, mageren Fisch etc. essen.

## Während dem Sport

600 ml Wasser pro Stunde oder 200 ml pro 20 Minuten  
Bei Aktivitäten über 1 Stunde: 30 bis 60 Kohlenhydrate pro Stunde  
Teile die Flüssigkeits- und Kohlenhydratzufuhr über die Stunde auf:



Müsliriegel



Isotonische Getränke



Getrocknete Früchte

Teste vor dem Sport welche Lebensmittel und Getränke dein Körper am besten verträgt. Gib deinem Magen und Darm Zeit, sich daran zu gewöhnen.

## Nach dem Sport

Ein deftiges Festessen? Nicht so schnell!  
Lass deinen Körper zuvor regenerieren. Das hilft dir dabei:

### Snacks



Bananen



Kakao, Joghurt, Käse mit reifem Obst



Fruchtsaft, Joghurt-smoothie

### Mahlzeiten



(Weisser) Reis, Pasta, Brot, Couscous



Mageres Fleisch, Fisch, veget./vegane Alternativen



Gekochtes Gemüse