

Ideale Ernährung auf Wettkämpfen für Judoka:

Natürlich kann jeder selbst und nach seinem Geschmack entscheiden, was er in seine Judotasche auf einem Wettkampf zu Essen und trinken mitnimmt.

Deshalb sollten die folgenden Tipps aus ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen als Empfehlung zu verstehen sein:

Getränke:

- Wasser ohne Kohlensäure vor und während dem kämpfen
- Saftschorle im Verhältnis 2/1 Wasser zu Saft vor und beim kämpfen
- Saftschorle im Verhältnis 1/2 Wasser zu Saft nach dem kämpfen

Johannesbeer-, Trauben- und Apfelsaft sind für Schorlen am besten geeignet

Grundsätzlich nicht gut geeignet sind süße Getränke wie Cola, Limo oder auch Milchgetränke (Erklärung siehe unter Essen)

Essen:

- Bananen
- Müsliriegel direkt nach der Waage und für Pausen zwischen den Kämpfen
- Käsebrot nach dem wiegen, wenn genügend Zeit ist oder für längere Pausen zwischen drin
- Traubenzucker sollte nur für Notfälle in der Tasche sein und eigentlich nicht vor und zwischen den kämpfen gegessen werden, da dieser nach 10-15 Minuten den Blutzuckerspiegel erheblich fallen lässt!

Grundsätzlich nicht so gut geeignet für vorher und zwischendrin sind

Wurst (hoher Verdauungsaufwand),

Nutella (Blutzuckerspiegel),

Süßigkeiten (Blutzuckerspiegel) und

Milchprodukte (vielen wird nach einem Joghurt oder ähnlichem auf leeren Magen und bei Anstrengung schlecht, sollte das nicht der Fall sein ist nichts dagegen einzuwenden)

Hinweis:

Prinzipiell sollte viel getrunken werden, aber keinen Wasserbauch vor dem Kämpfen antrinken, Flüssigkeit in regelmäßigen Abständen zu sich nehmen

Kinder und Jugendliche befinden sich im Wachstum und sollten daher nicht oder nur begrenzt „Gewicht machen“, also abnehmen. Bitte darauf achten!

