



RATGEBER

Sporternährung

Richtig essen und trinken rund ums Training – mit Beispieltag zum Ausdrucken

VON ULRICH PÖTTER

Staatlich anerkannter Therapeut & Fachbuchautor

AUSBILDUNGEN SEIT ÜBER 25 JAHREN

wellnessinperfektion.de

Was Ihr Körper beim Training braucht

Sporternährung unterscheidet sich weniger durch besondere Produkte als durch **Menge, Zusammensetzung und Zeitpunkt** der Mahlzeiten. Wer diese drei Stellschrauben kennt, kann seine Ernährung ohne großen Aufwand an Training und Alltag anpassen.

Beim Sport verbrauchen die Muskeln Energie, der Kreislauf arbeitet auf Hochtouren, und über den Schweiß gehen Flüssigkeit und Mineralstoffe verloren. Eine durchdachte Ernährung liefert genau das, was der Körper für die Belastung und die anschließende Erholung braucht. So kann sie dazu beitragen, dass Sie Einheiten besser durchstehen und sich schneller erholen.

Das Wichtigste in Kürze

- **Kohlenhydrate** sind der wichtigste Energieträger für intensive und lange Belastungen.
- **Eiweiß** liefert die Bausteine für Regeneration und Muskelerhalt – als Orientierung 1,2 bis 2,0 g pro Kilogramm Körpergewicht und Tag bei aktivem Training.
- **Fette** sind Energiequelle bei langen, ruhigen Belastungen; bevorzugt aus Ölen, Nüssen und Fisch.
- **Trinken:** Pro Stunde Sport gehen rund 0,5 bis 3 Liter Schweiß verloren.
- **Timing:** Kohlenhydrate vorher, Flüssigkeit währenddessen, Kohlenhydrate plus Eiweiß danach.
- **Ergänzungsmittel** brauchen die meisten Freizeitsportler nicht – die Basis ist eine ausgewogene Vollwert-Ernährung.

DIE REIHENFOLGE, DIE ZÄHLT

Erst kommen **ausreichend Schlaf, ein passendes Training und eine gute Ernährung**. Erst wenn diese Grundlagen stehen und trotzdem eine Lücke bleibt, lohnt der Blick auf eine gezielte Ergänzung. Wer die Reihenfolge umdreht, gibt meist viel Geld für wenig Wirkung aus.

Die drei Bausteine auf dem Teller

Kohlenhydrate, Eiweiß und Fette liefern den Großteil der Energie. Jeder dieser Bausteine hat im Sport eine eigene Aufgabe – erst im Zusammenspiel ergeben sie eine Grundlage, die Energie liefert und die Erholung unterstützen kann.

BAUSTEIN	AUFGABE IM SPORT	GUTE QUELLEN
Kohlenhydrate	Füllen die Glykogenspeicher in Muskeln und Leber – der Treibstoff für intensive und lange Einheiten.	Vollkorn, Haferflocken, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Obst
Eiweiß	Liefert Aminosäuren für Regeneration und Erhalt der Muskulatur.	Geflügel, Fisch, Eier, Quark, Joghurt, Linsen, Tofu
Fette	Energie für lange, ruhige Belastungen; Träger fettlöslicher Vitamine.	Raps- und Olivenöl, Nüsse, Samen, Seefisch



Vollkornnudeln, Hähnchen, Eier, Nüsse und Öl – alle drei Bausteine aus ganz normalen Lebensmitteln. © WellnessInPerfektion WIP GmbH (KI/künstlich erzeugt)

Kohlenhydrate: Qualität und Zeitpunkt

Im Alltag sind **vollwertige, ballaststoffreiche** Kohlenhydrate die bessere Wahl: Sie lassen den Blutzucker gleichmäßiger ansteigen und sättigen länger. Schnell verfügbare Kohlenhydrate wie eine Banane haben ihren Platz eher kurz vor oder während intensiver Einheiten.

Fette: nicht direkt vor dem Sport

Fette sind wichtig, liegen aber lange im Magen. Direkt vor dem Training sind fettreiche Mahlzeiten deshalb ungünstig. Über den Tag verteilt gehören hochwertige Öle, eine Handvoll Nüsse und ein- bis zweimal pro Woche Seefisch ganz selbstverständlich dazu.

Wie viel Eiweiß brauchen Sie?

Viele Fachgesellschaften nennen für aktiv trainierende Menschen **1,2 bis 2,0 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht und Tag**. Der untere Wert passt eher zu moderatem Ausdauer- und Freizeitsport, der obere eher zu intensivem Krafttraining. Verteilen Sie die Menge auf mehrere Mahlzeiten — das ist sinnvoller als eine große Portion am Abend.

KÖRPERGEWICHT	EIWEISS PRO TAG	PRO MAHLZEIT (4x)
60 kg	ca. 72 bis 120 g	ca. 18 bis 30 g
75 kg	ca. 90 bis 150 g	ca. 23 bis 38 g
90 kg	ca. 108 bis 180 g	ca. 27 bis 45 g

So sieht das auf dem Teller aus

Diese Mengen lassen sich in den meisten Fällen problemlos über normale Lebensmittel decken — ganz ohne Eiweißpulver. Die folgenden Richtwerte helfen beim Nachrechnen; je nach Produkt weichen die Angaben etwas ab, maßgeblich ist die Nährwerttabelle auf der Packung.

250 g Magerquark	ca. 30 g Eiweiß — pur, mit Obst oder als Kräuterquark
150 g Hähnchenbrust	ca. 35 g Eiweiß (Rohgewicht)
3 Eier	ca. 20 g Eiweiß
150 g Tofu	ca. 20 g Eiweiß
200 g Linsen	ca. 18 g Eiweiß (gekocht)
60 g Haferflocken	ca. 8 g Eiweiß — dazu 200 g Joghurt: noch einmal ca. 8 g

Pflanzliche und tierische Eiweißquellen lassen sich gut kombinieren — das verbessert die Versorgung mit den verschiedenen Aminosäuren.

Vor, während und nach dem Training

Das richtige Timing entscheidet mit darüber, ob Sie eine Einheit mit voller Energie absolvieren und sich danach gut erholen. Die Werte sind Orientierung – jeder Körper reagiert etwas anders, darum lohnt es sich, das eigene Empfinden einzubeziehen.

2–3 Std. vorher	Letzte größere Mahlzeit: leicht und kohlenhydratbetont , nicht sehr fett- oder ballaststoffreich. Dazu ausreichend trinken.
30–60 Min. vorher	Bei Bedarf ein kleiner Snack für schnelle Energie, etwa eine Banane oder ein paar Datteln.
Bis 60 Min. Training	In der Regel genügt Wasser .
Über 60 Min.	Regelmäßig in kleinen Schlucken trinken und bei Bedarf leicht verdauliche Kohlenhydrate ergänzen, zum Beispiel über eine Saftschorle.
Danach	Eine Mahlzeit aus Kohlenhydraten und etwas Eiweiß – als Faustregel etwa zwei Drittel Kohlenhydrate, ein Drittel Eiweiß. Die verlorene Flüssigkeit ersetzen.



Wasser, Banane und eine Handvoll Nüsse – mehr braucht es rund um eine normale Trainingseinheit selten. © WellnessInPerfektion WIP GmbH (KI/künstlich erzeugt)

Bewährte Mahlzeiten nach dem Sport

- Vollkornnudeln mit Brokkoli und Putenbruststreifen
- Naturjoghurt oder Quark mit frischen Früchten
- Kartoffeln mit Gemüse und magerem Fleisch
- Vollkornbrot mit magerem Belag und etwas Gemüse

Trinken: der unterschätzte Faktor

Je nach Sportart, Intensität und Temperatur verliert der Körper beim Sport etwa einen halben bis drei Liter Flüssigkeit pro Stunde. Schweiß besteht zu rund 99 Prozent aus Wasser, der Rest sind Elektrolyte wie Natrium und Chlorid. Ein Flüssigkeitsmangel kann die Leistung mindern und sich durch Schwindel, Konzentrationsprobleme oder einen schwächelnden Kreislauf zeigen.

Ihr Trinkplan

1–2 Std. vorher	Rund einen halben Liter trinken – Wasser, Saftschorle oder leicht gesüßten Tee.
Während	Bei intensiven Einheiten über einer Stunde etwa alle 15 Minuten 0,1 bis 0,2 Liter .
Danach	Die verlorene Flüssigkeit über den Tag verteilt wieder ausgleichen.

DIE FAUSTPROBE MIT DER WAAGE

Wiegen Sie sich vor und nach einer längeren Einheit. **Jedes Kilogramm weniger entspricht ungefähr einem Liter verlorener Flüssigkeit.** So sehen Sie schwarz auf weiß, wie viel Sie bei Ihrem Training tatsächlich schwitzen – und wie viel Sie über den Tag nachtrinken sollten.

Als Durstlöscher eignen sich vor allem Wasser und stark verdünnte Saftschorlen. Bei langem, schweißtreibendem Sport hilft eine natriumhaltige Schorle, die Mineralstoffe zu ersetzen. Alkohol ist nach dem Sport ungeeignet, weil er Erholung und Flüssigkeitshaushalt belastet.

Ausdauer oder Kraft: andere Schwerpunkte

Die Grundprinzipien gelten für alle. Je nach Sportart verschieben sich aber die Schwerpunkte — wer seine Ernährung grob daran ausrichtet, kann Leistung und Erholung gezielter unterstützen.

	AUSDAUERSPORT	KRAFTSPORT
Beispiele	Laufen, Radfahren, Schwimmen	Krafttraining, Muskelaufbau
Im Fokus	Kohlenhydrate als Hauptenergie, gut gefüllte Speicher	Über den Tag verteilte Eiweißzufuhr
Trinken	Sorgfältig, mit Elektrolyten bei langen Einheiten	Regelmäßig, wie im Alltag
Energie	Ausreichend, um lange Belastungen durchzuhalten	Beim Muskelaufbau ein leichtes Plus

Viele Sportarten liegen dazwischen — etwa Funktionstraining oder Mannschaftssport. Dann bleibt eine ausgewogene Mischkost mit allen drei Bausteinen die Basis, die je nach Schwerpunkt feinjustiert wird.

Ein Trainingstag zum Ausdrucken

Ein Ernährungsplan für Sportler muss nicht kompliziert sein. So kann ein Tag mit einer Einheit am frühen Abend aussehen – Mengen und Zusammensetzung passen Sie an Körpergewicht, Trainingsumfang und Ziel an.

Frühstück	Haferflocken mit Joghurt, Obst und Nüssen, dazu Wasser oder ungesüßter Tee.
Mittag	Vollkornreis oder Kartoffeln mit Gemüse und einer Eiweißquelle – Fisch, Hülsenfrüchte oder mageres Fleisch.
Snack 16 Uhr	Eine Banane, ein Vollkornbrot mit Frischkäse oder ein paar Datteln. Ein großes Glas Wasser.
Training 18 Uhr	Bis eine Stunde: Wasser. Länger: zusätzlich eine verdünnte Saftschorle.
Abendessen	Kohlenhydrate plus Eiweiß, etwa Nudeln mit Linsen-Bolognese oder Rührei mit Brot und Gemüse.
Über den Tag	Regelmäßig trinken, an heißen Tagen und nach langen Einheiten mehr.

Ihr Check für die Trainingswoche

- Habe ich vor dem Training **leicht und rechtzeitig** gegessen?
- Habe ich **vorher, währenddessen und danach** getrunken?
- Gab es nach dem Training eine Mahlzeit mit **Kohlenhydraten und Eiweiß**?
- Steckt in **jeder Hauptmahlzeit** eine Eiweißquelle?
- Gab es heute **Gemüse und Obst** – möglichst bunt?

Nahrungsergänzung: ehrlich eingeordnet

Rund um Sport und Fitness gibt es einen großen Markt für Pulver, Kapseln und Booster. Für die meisten Freizeitsportler gilt: Eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung deckt den Bedarf in aller Regel vollständig ab. Eine Ergänzung kann sinnvoll sein, wenn ein konkreter Bedarf oder ein ärztlich festgestellter Mangel besteht.



Lebensmittel zuerst, Präparate nur bei Bedarf — die Reihenfolge entscheidet. © WellnessInPerfektion WIP GmbH (KI/künstlich erzeugt)

Vier Regeln vor dem Kauf

- **Bedarf klären:** Einen vermuteten Mangel ärztlich abklären lassen, statt auf Verdacht zu ergänzen.
- **Geprüfte Qualität:** Auf unabhängige Prüfprogramme wie die **Kölner Liste** oder **Informed Sport** achten. Sie senken das Risiko verunreinigter Produkte — gerade im Wettkampfsport wichtig.
- **Dosierung einhalten:** Mehr bringt nicht mehr. Die Verzehrempfehlung auf der Packung gilt.
- **Vorsicht bei Versprechen:** „Mehr Muskeln über Nacht“ oder „Fett schmelzen ohne Umstellung“ sind unseriös.

WANN SIE VORHER FRAGEN SOLLTEN

Bei Vorerkrankungen, der Einnahme von Medikamenten, in Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei Jugendlichen gilt: **vor der Einnahme ärztlich abklären**. Dieser Ratgeber ersetzt keine individuelle Beratung.

Sechs typische Fehler — und wie Sie sie vermeiden

- **Zu spät trinken:** Wer erst bei starkem Durst trinkt, hat oft schon ein Defizit.
- **Schwer essen kurz vor dem Sport:** Fett- und ballaststoffreiche Kost macht träge.
- **Die Erholung auslassen:** Nach dem Training weder essen noch trinken verschenkt eine wichtige Phase.
- **Pulver statt Lebensmittel:** Präparate ersetzen keine ausgewogene Ernährung.
- **Einseitig essen:** Wer nur auf einen Baustein schaut, riskiert eine unausgewogene Versorgung.
- **Crash-Diät neben dem Training:** Zu wenig Energie bei viel Training bremst Leistung und Erholung.

MEIN RAT AUS DER PRAXIS

Viele Freizeitsportler suchen nach dem nächsten Wundermittel, während die Basics liegen bleiben. Am meisten holen Sie mit drei einfachen Dingen heraus: **regelmäßig trinken, vor dem Training nicht schwer essen und danach eine ausgewogene Mahlzeit aus Kohlenhydraten und etwas Eiweiß einplanen.** Wer das konsequent umsetzt, braucht in der Regel kein Pulver und keine Pille. — Ulrich Pötter

Wenn Sie mehr daraus machen möchten

Training und Ernährung fundiert zu verbinden, ist ein eigenes Fachgebiet – für die eigene Leistung ebenso wie für die Beratung anderer. In unseren Online-Ausbildungen lernen Sie es ortsunabhängig, im eigenen Tempo und mit Zertifikat: als Fachberater/in für Sportnahrungsergänzungen, als Ernährungsberater/in oder kombiniert mit dem Training als Fitnesstrainer/in.

- ▶ **Fachberater/in für Sportnahrungsergänzungen – Online-Ausbildung**
www.wellnessinperfektion.de/online-ausbildungen/fachberater-in-fuer-sportnahrungsergaenzungen-e-learning
- ▶ **Ernährungsberater/in – Online-Ausbildung mit Zertifikat**
www.wellnessinperfektion.de/online-ausbildungen/ernaehrungsberater-in-zertifikat-online-ausbildung-e-learning
- ▶ **Fitnesstrainer/in – Online-Ausbildung**
www.wellnessinperfektion.de/online-ausbildungen/fitnesstrainer-ausbildung-online-ausbildung-e-learning
- ▶ **Der ausführliche Ratgeber zur Sporternährung**
www.wellnessinperfektion.de/infos/ratgeber/leistungssteigerung-durch-sporternaehrung

© 2026 WellnessInPerfektion WIP GmbH · Bayreuther Str. 8 · 10787 Berlin · wellnessinperfektion.de

Dieser Ratgeber ersetzt keine medizinische oder ernährungsfachliche Beratung. Nährwerte sind Richtwerte.

Titelbild und alle Abbildungen: © WellnessInPerfektion WIP GmbH (KI/künstlich erzeugt).