



## Ernährung (VIII): Ernährung unter besonderen Bedingungen

Die Außenbedingungen beeinflussen den Bedarf an den einzelnen Bausteinen der Ernährung erheblich. Beispiel: Je wärmer es ist, desto mehr Wasser wird benötigt, je kühler es ist, desto weniger.

- Hitze: Die Getränke sollten eher schwächer konzentriert (4 % = 4 g Kohlenhydrate auf 100 ml) angemischt werden, durch das vermehrte Trinken werden genug Kohlenhydrate aufgenommen. Wenn es heiß wird, können die Getränke auch gekühlt sein (im Training ausprobieren!). Der erhöhte Mineralienbedarf durch verstärktes Schwitzen sollte durch entsprechende Nahrungsmittel primär *vor* und *nach* der Belastung vorbereitet bzw. ausgeglichen werden, *während* der Belastung ist dies nur eingeschränkt möglich.  
Tipp: Salzstangen an Tagen vor einer Hitzebelastung. Vorteile: Salzstangen liefern Kohlenhydrate (und sind praktisch fettfrei) und das Mineral Natrium und sorgen damit aus osmotischen Gründen weiterhin noch für eine bessere Speicherung von Wasser (das durch den verursachten Durst vermehrt aufgenommen wird).
- Kälte: Die Getränke sollten eher höher konzentriert (8 % = 8 g Kohlenhydrate auf 100 ml) angemischt werden, um auch bei vermindertem Trinkvolumen genug Kohlenhydrate aufzunehmen. Wenn es sehr kalt wird, können die Getränke auch gewärmt sein (im Training ausprobieren!).