

Ernährung & Höhentraining: Was gilt es zu beachten?

Hanspeter Betschart, Joëlle Flück und Patrik Noack

In der Höhe verändert sich teilweise der Nährstoff- beziehungsweise Flüssigkeitsbedarf. Dabei gilt es, wichtige Punkte zu beachten, so dass einem erfolgreichen Trainingslager nichts mehr im Weg steht.

Flüssigkeit

- Die Luft ist trockener, man atmet mehr und die Urinausscheidung ist erhöht. Nebst dem Schweißverlust geht mehr Flüssigkeit «verloren»
→ Achte auf eine regelmässige Flüssigkeitszufuhr vor, während und nach dem Training
- Wiege dich vor und nach dem Training. Rechne den Gewichtsverlust mal 1.5
→ Dies ergibt die optimale Trinkmenge nach dem Training
- Nebst Flüssigkeit verlierst du durch den Schweiß auch Salz
→ Vergiss nicht, den Salzhaushalt mit Bouillon, Salz im Getränk oder Elektrolyten auszugleichen



vor Training

- 1.0 KG



nach Training

x 1.5



1.5l

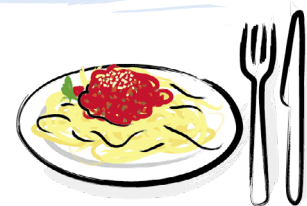
Proteine

- Achte darauf, 4–6 Proteinportionen à 20 bis 30 g alle 3–4 h einzunehmen
- Achte auf eine ausgewogene Auswahl an tierischen und pflanzlichen Proteinquellen
- Nimm dein eigenes Proteinpulver oder einen Regi-Shake mit



Kohlenhydrate

- In der Höhe verbrauchst du mehr Energie
→ Decke diesen Verbrauch über eine erhöhte Zufuhr an Kohlenhydraten
- Achte während dem Training auf eine ausreichende Menge



Trainingsdauer	Menge an Kohlenhydraten	Art der Kohlenhydrate	Training der Kohlenhydrataufnahme
30–75min	Geringe Mengen oder nur Mundspülungen	Glukose	Empfehlenswert
1–2 h	30 g pro Stunde	Glukose	Sehr empfehlenswert
2–3 h	60 g pro Stunde	Glukose (& Fruktose)	Sehr empfehlenswert
>2.5 h	90 g pro Stunde	Glukose & Fruktose	Absolut essenziell

Früchte und Gemüse

- Antioxidantien in Form von Früchten und Gemüse sind in der Höhe besonders wichtig
- Erhöhe deinen Früchte- und Gemüsekonsum und achte bei jeder Mahlzeit sowie bei Zwischenmahlzeiten nachmittags oder abends auf 1–3 Portionen



Ernährung & Höhentraining: Was gilt es zu beachten?

Hanspeter Betschart, Joëlle Flück und Patrik Noack



Gut zu wissen

Um die Hämoglobinmasse zu vergrössern, braucht der Körper Eisen. Neuste Studien zeigen, dass nicht nur die Verfügbarkeit an Speichereisen, sondern auch eine zusätzliche Zufuhr wichtig sind. Je nach Eisenwert (siehe unten) empfehlen wir nachfolgende Substitution. Die Blutkontrolle sollte spätestens 2 Wochen vor der Höhe erfolgen.

Eisen

Ferritin Wert im Blut

< 50 µg/l

50-99 µg/l

≥ 100 µg/l

Eisensubstitution

Eiseninjektion mit 500 mg oder 1000 mg Ferinject

täglich 2 Tabletten Duofer oder 1 Tablette Ferro Sanol*

täglich 2 Tabletten Duofer oder 1 Tablette Ferro Sanol*

3x/Woche 2 Tabletten Duofer oder 1 Tablette Ferro Sanol*

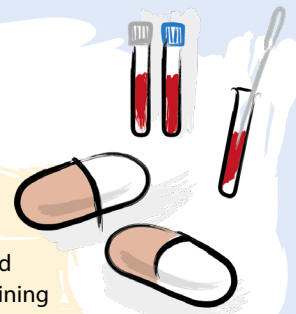
Dauer

So schnell wie möglich

Während dem Höhentraining und bis 1 Woche nach dem Höhentraining

Während dem Höhentraining und bis 1 Woche nach dem Höhentraining

Während dem Höhentraining und bis 1 Woche nach dem Höhentraining



Inhaltsstoffe

- Ferro Sanol 100 mg Eisen (II)
- Duofer Eisen (II) 69 mg, Vitamin C 300 mg

Bei anderen Eisenprodukten ist auf 2-wertiges zu achten. Achtung bzgl. Vitamin C (Duofer), wenn dies sonst auch noch supplementiert wird.

* Falls nicht nüchtern eingenommen, können 100 mg Vitamin C während der Mahlzeit die Aufnahme verbessern.

Infektprophylaxe

In der Höhe ist die Infektprophylaxe besonders wichtig, da der Körper durch den Stress anfälliger ist.



→ Nasenpflege:

- Befeuchtender Nasenspray täglich
- Nasensalbe zur Nacht
- Tägliche Nasendusche



→ Genügend Vitamin D (Ziel > 75 nmol/l)



→ Supplemente (Echinacea oder Immunvital, Biotics O)



Besprich die Supplemente bitte mit deiner Ernährungsberatung bzw. Teamarzt

Weitere Informationen zum Thema

[Infoblatt Schlaf](#)

[Infoblatt Infektprophylaxe](#)