

Quiz: Ernährung & Sport

1 Antwort ist richtig

1. Wie viel Flüssigkeit sollte pro Stunde Sport zusätzlich zur täglichen Menge getrunken werden?

- A) Keine zusätzliche Flüssigkeit notwendig
- B) 0,1 Liter Wasser
- C) ca. 0,4 – 0,8 Liter Sportgetränk (oder Wasser bei < 1 Stunde Sport)
- D) Mindestens 1,5 Liter Fruchtsaft

2. Was ist die primäre Energiequelle des Körpers bei intensiven sportlichen Belastungen?

- A) Fette
- B) Eiweiße / Proteine
- C) Kohlenhydrate
- D) Vitamine

3. Wie viele Portionen Obst und Gemüse werden täglich empfohlen?

- A) 1 Portion Gemüse und 1 Portion Obst
- B) 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst
- C) Beliebig viel Obst, aber kein Gemüse
- D) Nur nach dem Training 1 Apfel

4. Was versteht man unter dem sogenannten „Carboloading“ vor einem Wettkampf?

- A) Das Trinken von Eiweißshakes direkt vor dem Start
- B) Das gezielte Auffüllen der Kohlenhydratspeicher in den Tagen vor dem Wettkampf
- C) Das komplette Vermeiden von Kohlenhydraten vor dem Sport
- D) Das Essen von fettreichen Speisen am Vorabend

5. Welcher Anteil der täglichen Gesamtenergie sollte bei Sportlern aus Kohlenhydraten stammen?

- A) 10 bis 20 %
- B) 25 bis 30 %
- C) 50 bis 60 %
- D) 80 bis 90 %

6. Welche Speisen bzw. Nährstoffe sollten am Vorabend eines Ausdauerwettkampfs vermieden werden?

- A) Nudeln und Reis
- B) Schwer verdauliche, fettreiche Speisen (z. B. Frittiertes) sowie stark blähendes Gemüse/Vollkorn
- C) Wasser und Fruchtsäfte
- D) Weißbrot mit Honig

7. Warum ist eine ausgewogene Regenerationsmahlzeit (Kohlenhydrate + Eiweiß) direkt nach dem Sport wichtig?

- A) Um den Muskelaufbau zu stoppen
- B) Um die Erholungsphase zu verkürzen und das Infektionsrisiko zu senken
- C) Weil der Körper nach dem Sport keine Energie mehr verbrennt
- D) Um sofort den Fettanteil im Körper zu verdoppeln

Quelle: Swiss Sport Nutrition Society