

# Regeneration für fitte Muskeln



Wer Sport treibt und seine Muskeln beansprucht, muss sich ausreichend regenerieren. Das heisst, nach dem Sport müssen die Energiespeicher aufgefüllt, die Muskelfasern repariert und das Flüssigkeitsdefizit ausgeglichen werden.

## Regeneration nach dem Sport

Eine gute Ernährung in der Erholungsphase unterstützt die Regenerationsprozesse im Körper. Innerhalb der ersten 30 Minuten nach dem Training sind drei Punkte wichtig:

1. Kohlenhydrate: Nehmen Sie rund 1g pro kg Körpergewicht zu sich, um die Glykogenspeicher mit neuer Energie aufzufüllen. Für eine 70kg schwere Person entspricht dies zum Beispiel einem Käsebrötchen.
2. Eiweiss: Essen oder trinken Sie 25g für die Reparatur der Muskeln und des Gewebes. Das sind beispielsweise 3 Eier oder 100g Poulet.
3. Flüssigkeit: Trinken Sie nach Ihrem Durstgefühl, um die verlorene Flüssigkeit wieder aufzunehmen. Getränke, die Natrium enthalten wie Milch, unterstützen die Flüssigkeitsaufnahme im Körper.

## Schokolademilch ist ideal zur Regeneration

Unter Sportlern hat sich Milch als idealer Recovery Drink bewährt. Studien haben gezeigt, dass das Eiweiss und die Flüssigkeit der Milch die Erholung unterstützen. Und Schokolademilch hilft zudem, die leeren Kohlenhydratspeicher aufzufüllen. Fünf Deziliter erfüllen alle drei Regenerationsprozesse. In der ersten halben Stunde nach dem Sport ist der Regenerationseffekt am grössten.

## Snacks vor dem Sport

Vor dem Training eignet sich eine kleine, energiereiche, aber leicht verdauliche Mahlzeit, die den Magen nicht belastet. Jeder hat seine Geheimtipps und Vorlieben. Geeignet sind zum Beispiel:

- Birchermüesli, Griessbrei, Griesspudding
- Getreideriegel, Zwieback, Reiswaffeln, Salzstangen
- Butterbrot mit Konfi oder Honig und Buttermilch
- Biberli, Lebkuchen, Hefeschnecke
- Fruchtmus, Trockenfrüchte, reife Früchte, Nüsse
- Käsesandwich, Gemüsesuppe mit Brot
- Kartoffelstock, Polenta, Teigwaren

Für Sportler gilt:  
täglich drei bis vier  
Milchportionen.



Möchten Sie mehr über die Regeneration mit Milch erfahren? Besuchen Sie uns auf:

[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch) > Gesund essen > Sport

swiss  
milk

Schweiz. Natürlich.



swissmilk