

# Junior-Tipp 15

## Ernährung

MSC Brokstedt e.V. im ADAC

Postfach 1236

25543 Kellinghusen

[www.mscbrokstedt.de](http://www.mscbrokstedt.de)

E-Mail: [speedway@mscbrokstedt.de](mailto:speedway@mscbrokstedt.de)

**Liebe Junior-Fahrerin, lieber Junior-Fahrer,  
liebe Eltern, liebe Trainerinnen und Trainer,**

der MSC Brokstedt e.V. im ADAC gibt seit 2016 eine Reihe von Junior-Tipps heraus, um den Neueinsteigern das Zurechtfinden in der "Welt des Speedway" ein bisschen einfacher zu machen.

Wir versuchen, alle Tipps korrekt zu schreiben und regelmäßig zu aktualisieren. Falls euch doch einmal Fehler auffallen sollten, sagt uns bitte Bescheid.

Wenn ihr die JT's benutzt, im Training einsetzt und weiter gebt, freut uns das natürlich sehr. Bitte nennt dabei den MSC Brokstedt e.V. im ADAC als Autor.

Viel Spaß beim Lesen

und immer unfallfreie, erfolgreiche Rennen wünscht euch

**euer MSC Brokstedt e.V. im ADAC**

Für einen erfolgreichen Renntag spielt unter anderem die Ernährung eine entscheidende Rolle. Zur Ernährung zählen wir **Essen und Trinken**.

**Im Alltag** ist es wichtig, sich "**ausgewogen**" zu ernähren, d.h. zum einen, nicht immer das Gleiche zu essen. Zum anderen bedeutet es, darauf zu achten, dass die Nährstoffe im richtigen Verhältnis stehen.

Unsere Nahrungsmittel enthalten lebenswichtige Nährstoffe, die in **vier Gruppen** eingeteilt werden:

- **Eiweiße/ Proteine** (Liefern die sogenannten Aminosäuren, ohne die der Mensch nicht überleben kann, da Aminosäuren an vielen Prozessen im Körper beteiligt sind.)
- **Kohlenhydrate** (Das sind verschiedene Zucker und Stärke, große Moleküle aus den chemischen Elementen Kohlenstoff "C" und Wasserstoff "H".)
- **Fette** (Fette und fette Öle sind Verbindungen des Stoffs Glycerin. Je nachdem, ob ein Fett bei Raumtemperatur fest oder flüssig ist, spricht man von "Fett" oder "fettem Öl". Fette sind der wichtigste Energiespeicher für Menschen, Tiere und Pflanzen. In Pflanzen findet man Fette vor allem in Samen oder Keimen, bei Lebewesen im Fettgewebe.)
- **Vitamine** (Kohlenwasserstoffe, die unser Körper in geringen Mengen braucht, die er aber nicht selber herstellen kann. Man unterscheidet wasser- und fettlösliche.)

Eine ausgewogene Ernährung findet ihr vor allem in Lebensmitteln wie Vollkornbrot, Joghurt und Käse, (magerem) Fleisch, Fisch, Linsen u.a. Hülsenfrüchten, Obst und Gemüse.

Fertiggerichte und "Fastfood" enthalten dagegen oft sehr viel Fette und Zucker. Leider schmecken gerade unausgewogene Lebensmittel wie Pommes, (billige) Schokolade und Eis uns besonders gut. Sie sollten für Sportler aber die Ausnahme sein.

Übrigens stimmt bei vielen Menschen neben der Zusammensetzung ihrer Nahrung auch die Menge nicht. Aufgrund unserer Entwicklungsgeschichte sind wir "Vielfraße". Früher war es wichtig, wenn etwas zu essen da war, so viel wie möglich zu futtern, um tage- und wochenlange Hungerzeiten überleben zu

können. Heute, da wir immer genug zu essen haben und nie hungrig müssen, führt dieses "Programm" aber dazu, dass viele Menschen übergewichtig sind.

Andererseits gibt es immer mehr Menschen, vor allem Mädchen, die seelisch erkranken, weil sie sich für zu dick halten. Bei ihnen spricht man von der sogenannten "Magersucht", die sogar tödlich enden kann.

Unter "ausgewogener" Ernährung ist also auch die richtige Menge im Zusammenspiel mit genügend Bewegung zu verstehen.

**Am Tag vor einem Rennen** ist es im Bahnsport nicht unbedingt nötig, viele Kilojoule/ Kilokalorien (Das sind die Wärmeeinheiten, die der Körper aus Nahrungsmitteln gewinnt.) zu essen. Nudeln zum Beispiel liefern viele Wärmeeinheiten. Ihr braucht diese am Vortag noch nicht, da euer Körper beim Speedway nicht über einen längeren Zeitraum belastet wird (wie z.B. beim Fußball oder Motocross), sondern immer nur für etwa eine Minute. Ihr solltet lieber nichts essen, das schwer im Magen liegt, damit ihr die Nacht über gut schlafen könnt.

**Am Renntag** solltet ihr möglichst früh frühstücken, z.B. ein Müsli mit Obst, aber ohne Zucker. Auf Rennplätzen häufig angebotene Nahrungsmittel wie Pommes oder Wurst, solltet ihr während des Rennens oder in der Mittagspause nicht essen, da diese schwer verdaulich sind und daher beim Fahren im Magen drücken, ein schlechtes Bauchgefühl verursachen und eurem Körper Energie für die Verdauung rauben. (Außerdem: siehe oben! ☺)

Sinnvoller ist, in der Mittagspause eher kohlenhydratreiche, aber leicht verdauliche Nahrung wie Nudeln zu euch zu nehmen, mit der ihr die verloren gegangene Energie wieder auffüllen könnt.

**Zwischen den Läufen** empfehlen wir euch, Obst zu essen, wobei Bananen am besten sind, da sie nicht so sauer wie anderes Obst und daher leichter verdaulich sind.

**Trinken** solltet ihr möglichst kohlensäurearmes Wasser. Vor allem an warmen Tagen müsst ihr während eines Trainings oder Rennens genug Getränke zu euch nehmen, da man beim Fahren viel Wasser ausschwitzt. Ist der Renntag lang, dann ist es sinnvoll, das Wasser mit Saft zu mischen (ca. 2/3 Wasser und 1/3 Saft). Dies verhindert, dass das getrunkene Wasser direkt und schnell wieder ausgeschwitzt wird.

Im Alltag könnt ihr "trainieren", genug von den genannten Getränken zu euch zu nehmen.

Eine **gute Zusammenfassung** des aktuellen Stands zum Thema Ernährung für die, die mehr wissen wollen, liefert das Buch "**Der Ernährungskompass**".<sup>1</sup>

Stand: 4/2025

---

<sup>1</sup> Kast, Baas: Der Ernährungskompass - Das Fazit aller wissenschaftlichen Studien zum Thema Ernährung, 28. Auflage, München 2018