

NUTRITION GUIDE

FUSSBALL



Powerbar®

Leistungsfaktoren

Hohe Belastung

Fußball ist durch wechselnde Belastungsintensitäten mit vielen hochintensiven Aktionen geprägt. Profis laufen pro Spiel etwa 10–13 km, davon 900–1.300 m in Sprintgeschwindigkeit. Der Energieverbrauch liegt bei rund 1.500–2.000 kcal pro Spiel.

Glykogenspeicher

Im Spielverlauf sinken die Muskelglykogenspeicher deutlich. In der zweiten Halbzeit können reduzierte Reserven Sprintleistung, Passgeschwindigkeit und Konzentration beeinträchtigen.

Kohlenhydrate

Eine Kohlenhydratzufuhr vor und während des Spiels verbessert nachweislich die Sprintleistung, High-Speed-Aktionen sowie technische Fähigkeiten wie Schussgeschwindigkeit und Passqualität.

Halbzeit als Ernährungsfenster

Die Halbzeit ist das wichtigste Ernährungsfenster, um Kohlenhydrate und Flüssigkeit aufzunehmen.

Koffein

Koffein gilt als eines der wirksamsten Ergogenika im Fußball. Dosierungen von 3–6 mg/kg KG können die körperliche und mentale Leistungsfähigkeit steigern.



FUSSBALL

DAUER: 90 (+) MIN.

Before

48
Std.



Kohlenhydratzufuhr:
6–8 g/kg KG pro Tag
(fett- und
ballaststoffarm)

**Trainingslast
reduzieren** (Tapering)

3–4
Std.
vor Anpfiff



Hauptmahlzeit:
1–3 g Kohlen-
hydrate/kg KG (fett-
und ballaststoffarm)

Flüssigkeit:
5–7 ml/kg KG (Wasser,
Tee, leichten Frucht-
schorlen oder Elektrolyt-
getränken)

30–45
Min.
vor Anpfiff



**200–400 ml Sport-
getränk oder Gel**
(30–40 g Kohlen-
hydrate)

Optional:
3–6 mg Koffein/kg KG
als Shot oder Gel

FUSSBALL

DAUER: 90 (+) MIN.

During

1. Halbzeit (0–45 Min.)



30–60 g Kohlenhydrate pro Halbzeit
(wenn organisatorisch möglich):
Sportgetränke
(alle 15–20 Min. 100–150 ml) oder ein Gel

Optional:
Kohlenhydrat-Mouth-Rinse

Halbzeitpause (15 Min.)

*Primäre Möglichkeit zur **Kohlenhydrat-** und **Flüssigkeitszufuhr***



30–45 g Kohlenhydrate in der Halbzeit:
Sportgetränk + Gel,
Banane

Flüssigkeit:
300–500 ml

Optional:
1–2 mg Koffein/kg KG

2. Halbzeit (45–90 Min.)



30–60 g Kohlenhydrate pro Halbzeit
(wenn organisatorisch möglich)

Sportgetränk:
primär über
Einwechslungen,
Torhüter-Vorbeiläufe
oder Spielunterbrechungen

FUSSBALL

DAUER: 90 (+) MIN.

After

0-30
Min.
nach dem
Schlusspfiff



Recovery Getränk oder Mahlzeit:
1,0–1,2 g Kohlenhydrate/kg KG + 20 g Protein



KG = Körpergewicht

Do's

1. Kohlenhydrate am Spieltag planen

6–8 g Kohlenhydrate/kg KG pro Tag: Eine Kohlenhydratreiche Mahlzeit 3–4 Stunden vor dem Spiel und ein kleiner kohlenhydratreicher Snack 30–45 Minuten vor Anpfiff optimieren die Glykogenspeicher. Trainingslastige Wochen oder Wochen mit mehreren Spielen erfordern eine verstärkt kohlenhydratbetonte Basisernährung an allen Tagen.

2. Halbzeitpause strategisch nutzen

30 g Kohlenhydrate und 300–500 ml Flüssigkeit sollten Standard sein. Bei Bedarf zusätzlich 1–2 mg Koffein/kg KG.

3. Intrarenale Kohlenhydratzufuhr während des Spiels realisieren

Trotz der hohen Spielintensität können Sportgetränke (6–8 % Kohlenhydrate) bei Torhütern, bei Einwechslungen sowie in Spielunterbrechungen konsumiert werden. 30–60 g Kohlenhydrate pro Halbzeit ist das Ziel. Bei kürzeren Einsatzzeiten oder Spielformaten mit eingeschränkten Trinkmöglichkeiten kann ein CHO-Mouth-Rinse die Leistung über zentrale Mechanismen unterstützen. Dafür das Sportgetränk ca. 10 Sekunden im Mund spülen und anschließend ausspucken. Studien zeigen Leistungsverbesserungen, insbesondere in Overtime-Situationen, ohne zusätzliche gastrointestinale Belastung.

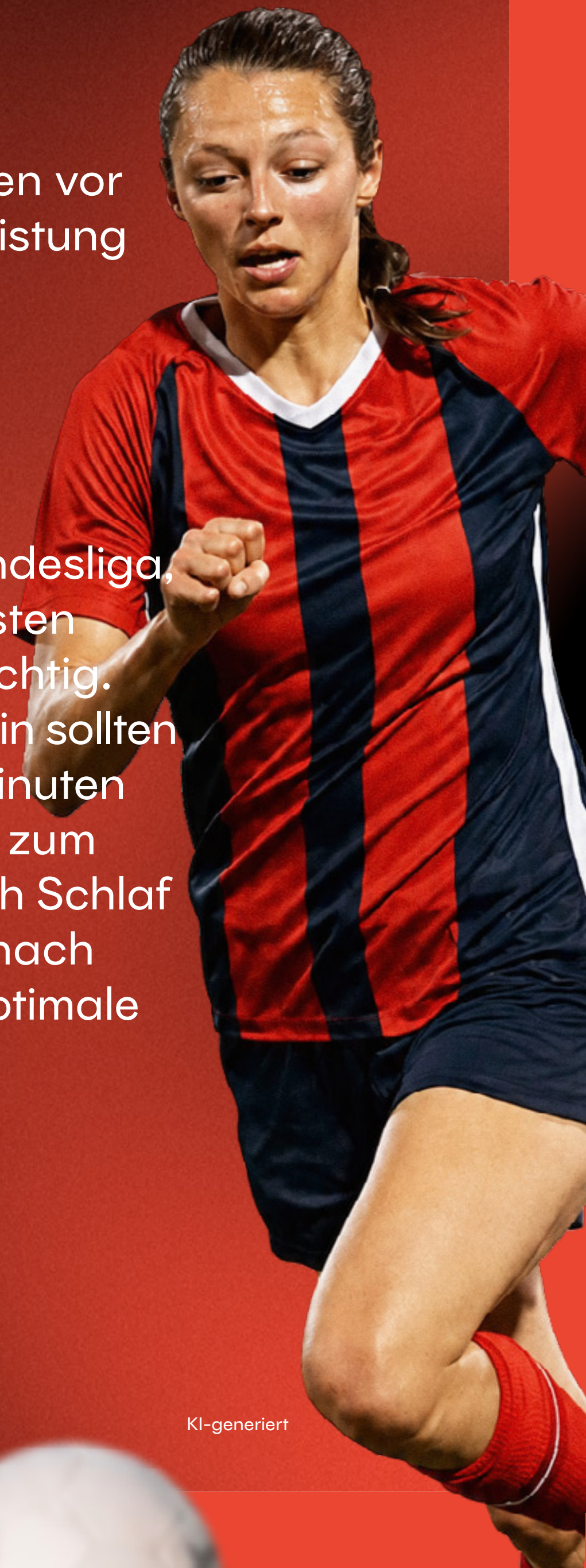
Do's

4. Koffein gezielt einsetzen

3–6 mg/kg KG Körpergewicht, 45–60 Minuten vor Spielbeginn, können Sprint- und Reaktionsleistung verbessern.

5. Post-Spiel-Recovery für dichte Spielpläne priorisieren

Bei Spielen im 3–4-Tage-Rhythmus (z. B. Bundesliga, Pokal) ist die Glykogenresynthese in den ersten 60–120 Minuten nach Abpfiff besonders wichtig. 1,0–1,2g Kohlenhydrate/kg KG plus 20g Protein sollten idealerweise sofort bzw. innerhalb von 30 Minuten nach Spielende aufgenommen werden und zum Standardprotokoll des Vereins gehören. Auch Schlaf sowie die Nahrungsaufnahme in der Nacht nach Abendspielen sind entscheidend für eine optimale Regeneration.



KI-generiert

***FUEL
THE MOMENT
THAT DECIDES
EVERYTHING***



Powerbar®

Quellen

- Burke, L. M., Hawley, J. A., Wong, S. H., & Jeukendrup, A. E. (2011).
Baker, L. B., Rollo, I., Stein, K. W., & Jeukendrup, A. E. (2015).
Acute effects of carbohydrate supplementation on intermittent sports performance. *Nutrients*, 7(7), 5251–5264. <https://doi.org/10.3390/nu7075249>
- Chambers, E. S., Bridge, M. W., & Jones, D. A. (2009).
Carbohydrate sensing in the human mouth: Effects on exercise performance and brain activity. *The Journal of Physiology*, 587(8), 1779–1794.
<https://doi.org/10.1113/jphysiol.2008.164285>
- Collins, J., Maughan, R., Gleeson, M., Bilsborough, J., Jeukendrup, A., Morton, J. P., Phillips, S. M., Armstrong, L., Burke, L. M., Close, G. L., Duffield, R., Larson-Meyer, E., Louis, J., Medina, D., Meyer, F., Rollo, I., Sundgot-Borgen, J., Wall, B. T., Boulosa, B., ... McCall, A. (2021).
UEFA expert group statement on nutrition in elite football: Current evidence to inform practical recommendations and guide future research. *British Journal of Sports Medicine*, 55(8), 416. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101961>
- Steffl, M., Kinkorova, I., Kokstejn, J., Pirozek, R., Rajdlova, M., & Petr, M. (2024).
Influence of carbohydrate intake on different parameters of soccer players' performance: Systematic review. *Nutrients*, 16(21), 3731.
<https://doi.org/10.3390/nu16213731>
- Williams, C., & Rollo, I. (2015).
Carbohydrate nutrition and team sport performance. *Sports Medicine*, 45(Suppl 1), S13–S22. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0399-3>