



Nutrition Expert

Nutrition-Expert • Neila Engeler

Richtig essen im Eishockey

Der einfache Leitfaden für Eltern

Thurgau Talent Academy • U9 bis U16

Keine Waage, keine Zahlen, kein Rechnen.

Die Portion richtet sich nach Hunger und Grösse des Kindes. Die nächste Seite fasst alles auf einem Blatt zusammen — zum Aufhängen. Kapitel 1 beschreibt, wie ein junger Sportler grundsätzlich isst; alles Weitere betrifft nur die Stunden rund ums Eis.

Auf einen Blick

Diese Seite ausdrucken und an den Kühlschrank hängen.

Rund um Training und Spiel

Wann	Was
Ein paar Stunden vorher	Eine normale Mahlzeit mit Teigwaren, Reis, Kartoffeln oder Brot. Nichts Fettiges.
Kurz vorher, in der Garderobe	Banane, Datteln, getrocknete Aprikosen oder ein Brot mit Honig.
An langen Tagen	Regelmässig ein paar Schlucke. Wasser, verdünnter Fruchtsaft oder ein Sportgetränk.
Gleich danach	Milch mit Banane gemixt, oder Joghurt mit Honig und Früchten.
Znacht	Kohlenhydrate, Eiweiss und Gemüse. Fett gehört dazu.

Jeden Tag

- Gemüse und Früchte bei jeder Mahlzeit
- Vollkorn zu Hause — helles Brot nur rund ums Training
- Eiweiss über den Tag verteilt, nicht alles am Abend
- Wasser als Getränk Nummer eins

Die häufigsten Fehler

- Ohne Frühstück zum Morgentraining
- Nach dem Spiel bis zum Znacht nichts essen
- Fettiges kurz vor dem Einsatz

1 Die Basis

Die Grundlage für ein sportliches Kind ist ganz normales, ausgewogenes Essen. Kein Spezialplan, keine Sportlernahrung. Alles Weitere in diesem Heft kommt obendrauf.

Ein ausgewogener Teller besteht nach den Schweizer Empfehlungen aus rund zwei Fünfteln Gemüse oder Früchten, zwei Fünfteln Stärkebeilage und einem Fünftel Eiweiss. An Trainingstagen darf die Stärkebeilage grösser ausfallen — Gemüse und Früchte werden dafür nicht weniger.

- Gemüse und Früchte bei jeder Mahlzeit, über die Woche möglichst farbig
- Vollkorn als Normalfall zu Hause
- Eiweiss über den Tag verteilt: Milch, Joghurt, Quark, Käse, Eier, Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte
- Milchprodukte täglich — die Knochen werden in diesen Jahren aufgebaut. Fisch ein- bis zweimal pro Woche
- Eisen regelmässig: rotes Fleisch, Hülsenfrüchte, Haferflocken, dunkles Blattgemüse, dazu etwas Vitamin C
- Gute Fette: Nüsse, Samen, Raps- und Olivenöl. Nur direkt vor dem Einsatz ungünstig
- Wasser als Getränk Nummer eins

Vegetarisch essende Kinder

Gut machbar, aber zwei Punkte brauchen Aufmerksamkeit: Eiweiss bewusst bei jeder Mahlzeit einplanen — Hülsenfrüchte, Tofu, Quark, Eier — und Eisen im Blick behalten. Eisen ist im Eishockey einer der kritischen Nährstoffe, besonders bei Mädchen ab der Pubertät. Bei veganer Ernährung im Wachstum lohnt sich eine persönliche Beratung.

Je jünger, desto einfacher

Für die U9 gilt: weniger ist mehr. Kein Sportgetränk, keine Recovery-Strategie, nichts Spezielles. Ein richtiges Znüni, Wasser und ein normales Znacht decken alles ab. Erst ab U12 bis U14 lohnt es sich, genauer auf die Zeitpunkte zu schauen.

Warum überhaupt Zeitpunkte?

Nach einem Spiel ist rund die Hälfte des Energiespeichers im Muskel leer — darum wird man im letzten Drittel langsam. Bei Kindern ist dieser Speicher kleiner als bei Erwachsenen, und sie brauchen die Energie gleichzeitig fürs Wachsen und für die Schule.

Auf den nächsten Seiten stehen deshalb Banane, Datteln oder Honigbrot. Das sind Werkzeuge für bestimmte Minuten, keine Empfehlungen für den Alltag. Für den Rest des Tages gilt dieses Kapitel.

2 Training am Nachmittag

Das Mittagessen liegt oft Stunden zurück. Ohne Zwischenhalt geht das Kind mit leerem Tank aufs Eis.

Ein bis zwei Stunden vorher

- Weggli mit Konfitüre oder Honig, dazu ein Glas Milch
- Banane und ein Joghurt mit Honig
- Ein Stück Zopf und ein Apfel, oder ein Birchermüesli

Kurz vorher, in der Garderobe

- Eine Banane, ein paar Datteln oder getrocknete Aprikosen

- Ein Stück Brot mit Honig oder Apfelmus aus dem Beutel
- Wenn es schnell gehen muss: ein Biberli oder eine kleine Handvoll Gummibärchen

Helles Brot statt Vollkorn ist hier Absicht: Kurz vor der Belastung soll das Essen den Magen rasch verlassen. Zu Hause bleibt Vollkorn der Normalfall.

Direkt nach dem Training

Am besten schon in der Garderobe oder im Auto. Leicht und löffelbar ist im Vorteil, sonst isst das Kind das Znacht nicht mehr richtig.

- Milch mit Banane und Haferflocken gemixt
- Naturjoghurt oder Quark mit Honig und Früchten
- Wenn nichts vorbereitet ist: Schoggimilch oder ein Trinkjoghurt

Znacht

Die wichtigste Mahlzeit nach dem Training: Kohlenhydrate, Eiweiss und Gemüse. Fett gehört dazu — nur direkt vor der Belastung ist es ungünstig.

- Teigwaren mit Tomatensauce und Hackfleisch oder Linsen, dazu Salat
- Kartoffelstock mit Poulet und Rüebli, oder Reis mit Lachs und Broccoli
- Rösti mit Spiegelei und Gemüse, oder Gemüse-Risotto

3 Training am Morgen

Ganz ohne Frühstück aufs Eis ist die schlechteste Variante. Es braucht keine grosse Mahlzeit — etwas Kleines, leicht Verdauliches reicht.

Vor dem Training

- Eine Banane und ein Glas Wasser, oder ein paar Datteln
- Brot oder Zopf mit Honig
- Apfelmus oder ein Naturjoghurt mit Honig

Nach dem Training, vor der Schule

Die wichtigste Mahlzeit am Morgen — und die, die am häufigsten vergessen geht. Vieles lässt sich am Vorabend vorbereiten.

- Overnight Oats: Haferflocken, Milch und Beeren am Abend vorher ins Glas
- Milch mit Banane gemixt, dazu ein Brötchen mit Käse
- Birchermüesli und eine Banane

Was nicht in die Znünibox gehört: Energydrinks. Sie bringen einem jungen Sportler nichts, und das Koffein ist für dieses Alter zu viel.

4 Turniertag • U9 und U12

Schwierig ist nicht das einzelne Spiel, sondern die Summe — und dass zwischendurch selten richtig gegessen wird. Die Hauptmahlzeit gehört einige Stunden vor das erste Spiel, und am Turniertag wird nichts Neues ausprobiert.

In die Tasche

- Bananen, Trauben, Mandarinen
- Datteln, Trockenaprikosen, Rosinen
- Vollkornsandwich, Weggli, Reiswaffeln
- Selbstgemachte Haferflockenriegel oder Energiekugeln aus Datteln
- Eine Flasche mit verdünntem Saft oder Sportgetränk, dazu eine Flasche Wasser

Zu Hause bleiben: Chips, Wienerli und alles Frittierte. Wenn nur das Stadionbuffet da ist, gilt der Reihe nach: zuerst ein Sandwich oder Brötchen, danach Kuchen oder Gebäck.

Zwischen den Spielen

- Direkt nach dem Spiel: eine Banane, ein Naturjoghurt oder ein paar Datteln
- Eine halbe Stunde später: ein kleines Vollkornsandwich
- Den ganzen Tag über: regelmässig ein paar Schlucke trinken

Unterschied U9 und U12: Bei der U9 reichen Wasser, ein Znüni zwischen den Spielen und ein richtiges Essen danach. Sportgetränke und ein durchgeplanter Ablauf werden erst ab U12 sinnvoll.

5 Spieltag • U14 und U16

Höheres Tempo, grössere Körper — und die Zeit des stärksten Wachstums. Im Verhältnis zum Körpergewicht ist der Bedarf in diesem Alter am höchsten — höher als später im Erwachsenenalter.

Wann	Was
Einige Stunden vorher	Hauptmahlzeit: Teigwaren, Reis oder Kartoffelstock mit magerem Fleisch, Poulet oder Fisch. Wenig Fett.
Rund eine Stunde vorher	Banane, Brot mit Honig, Apfelmus oder Datteln.
Kurz vorher und in den Pausen	Trinken, dazu Trockenfrüchte oder eine halbe Banane.
Gleich nach dem Spiel	Milch mit Banane, ein Sandwich mit Poulet oder Käse — geht auch im Bus.
Später am Abend	Vollständige Mahlzeit. Besonders wichtig, wenn am nächsten Tag wieder gespielt wird.

In diesem Alter essen viele Jugendliche unbeabsichtigt zu wenig, weil sie stark wachsen. Anzeichen sind häufige Erkältungen, Müdigkeit, Stillstand trotz gutem Training und wiederkehrende Verletzungen. Dann lohnt sich ein persönliches Gespräch.

6 Trinken

In der kalten Halle merkt man das Schwitzen kaum, unter der Ausrüstung geht aber viel Flüssigkeit verloren. Vor dem Einsatz Wasser, während Training und Spiel alle paar Minuten ein paar Schlucke, an langen Tagen ein Sportgetränk oder verdünnter Saft. Danach Wasser, Schorle oder ein Glas Milch.

Einfachste Kontrolle für Eltern: die Farbe des Urins am Abend. Ist er dunkelgelb, wurde zu wenig getrunken.

7 Gummibärchen und Biberli — ja oder nein?

Kurz vor dem Einsatz und während des Spiels braucht der Körper schnell verfügbare Kohlenhydrate. Zu anderen Zeiten ist Süsses einfach eine Süssigkeit.

Entscheidend ist die Wirkung, nicht das Produkt. Datteln, Trockenfrüchte, Bananen, Honig auf Brot oder verdünnter Fruchtsaft erfüllen denselben Zweck wie Gummibärchen, liefern aber zusätzlich Vitamine und Mineralstoffe und kleben weniger an den Zähnen. Gummibärchen, Biberli und Lebkuchen sind die praktische Notlösung, nicht die erste Wahl.

Wann	Sinnvoll?
Kurz vor Spiel oder Training	Ja — am besten Trockenfrüchte, Banane oder Honigbrot.
In der Drittelpause	Ja — eine kleine Menge, dazu trinken.
Direkt nach dem Spiel	Ja, aber mit Eiweiss: Joghurt mit Honig statt nur Zucker.
Als Znüni oder Zvieri	Nein — dafür eignen sich Früchte, Joghurt oder Vollkornbrot besser.
Am Abend auf dem Sofa	Nein — hier ist es nur eine Süssigkeit.

Wenn Süsses als Werkzeug für die Leistung erklärt wird und nicht als Belohnung, lernen die Kinder von Anfang an, richtig damit umzugehen. Zähneputzen nach dem Spiel gehört dazu.

8 Die häufigsten Fehler

- Ohne Frühstück zum Morgentraining
- Fettiges kurz vor dem Einsatz: Wienerli, Pommes, Käse
- Nach dem Spiel bis zum Nacht nichts essen
- Energydrinks vor dem Wettkampf
- Am Turniertag etwas Neues ausprobieren
- Dieses Heft als Speiseplan lesen — es gilt für die Stunden rund ums Eis, nicht für den ganzen Tag

Wann dieses Heft nicht ausreicht.

Die Empfehlungen gelten für gesunde Kinder und Jugendliche. Bei Diabetes, Allergien, Unverträglichkeiten, veganer Ernährung im Wachstum, starken Gewichtsveränderungen oder Auffälligkeiten im Essverhalten braucht es eine persönliche Beratung — melden Sie sich in diesen Fällen direkt bei mir.

Bei Fragen zur Ernährung Ihres Kindes

Neila Engeler • Nutrition Expert

EMR Dip. Ernährungsspezialistin / Personal-Trainer • krankenkassenanerkannt

neila.engeler@nutrition-expert.ch • +41 79 479 15 19 • nutrition-expert.ch