



# PineApps eSports

FRIENDS | COMPETITION | SKILLS

✉ [info@pineapps.at](mailto:info@pineapps.at) [www.pineapps.at](http://www.pineapps.at)



## Ernährung & E-Sport

Ein wichtiger Faktor im Gaming & E-Sport ist unter anderem auch die **richtige Ernährung**. Gerade im E-Sport, wo GamerInnen einer **hohen kognitiven Belastung** ausgesetzt sind, braucht der Körper viel Energie und eine ausgewogene Ernährung.

Eine allgemein gültige *Zauberformel* für die Zusammenstellung aller Mahlzeiten gibt es leider nicht, aber worauf ihr bei der Ernährung achten solltet, ist das **Verhältnis der Nährstoffe und die Auswahl der Lebensmittel**:



## Mit der richtigen Ernährung zum Sieg

Ganz gleich ob man sich auf einen Wettkampf oder ein Training vorbereitet, die richtigen Lebensmittel können den entscheidenden Unterschied machen. Gründe dafür sind die **mentale Belastung** und die **lange Konzentrationsphase**, denen GamerInnen & eSportlerInnen während Turnieren oder Trainingseinheiten ausgesetzt sind.

Die falsche Mahlzeit zur falschen Zeit kann dabei nicht nur den **Blutzuckerspiegel** aus dem Gleichgewicht bringen, sondern auch den langersehnten Sieg kosten. Um **Ermüdung** und einen **Energieverlust vorzubeugen**, helfen jedoch:

- ▶ kleine, regelmäßige, gesunde Snacks
- ▶ Mix aus kurz- und langkettigen Kohlenhydraten (z.B. Joghurt und Haferflocken, Marmelade und Vollkornbrot etc.)
- ▶ leicht verdauliche Lebensmittel vor einem Training / Turnier (z.B.: Obst, Gemüse, Hirse, etc.)
- ▶ Mix aus Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren von 1:1 bis 1:4 (gesundes Verhältnis ist z.B.: in Wallnussöl oder Rapsöl enthalten)



## Unsere Ernährungstipps

Die Grundlage für ein effizientes Training und Topergebnisse ist eine vielseitige, abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung. Da wir wissen, wie mühsam es sein kann, seine **Essensgewohnheiten** von heute auf morgen **umzustellen**, verraten wir euch hier praktische Tipps, die unserer Erfahrung nach relativ leicht umsetzbar sind und sich sehr schnell **positiv auf euer Körpergefühl und eure Leistung** auswirken:

- ▶ **Tipp #1:** Versuche jeden Tag zu Frühstücken
- ▶ **Tipp #2:** Greife öfters zu Obst und Gemüse (im Verhältnis 5:2)
- ▶ **Tipp #3:** Trinke mindestens 2 Liter Wasser am Tag
- ▶ **Tipp #4:** Plane Mahlzeiten 3 Tage im voraus
- ▶ **Tipp #5:** Koche größere Portionen, die für mehrere Tage reichen
- ▶ **Tipp #6:** Vermeide Fast Food

### ⊖ **Vorsicht bei diesen Lebensmitteln!!!**

Wo es DO's gibt, gibt es natürlich auch ein paar DONT's.

Die folgenden Lebensmittel solltet ihr nur in Maßen zu euch nehmen:

- ⊗ Rotes Fleisch
- ⊗ Butter
- ⊗ Salz
- ⊗ verarbeitetes Getreide (z.B.: Weißbrot, Reis)
- ⊗ Süßigkeiten
- ⊗ Gesüßte Getränke & Softdrinks



Schon gewusst?! Studien haben bewiesen, dass **Energydrinks** keinen merklichen Einfluss auf die Spielerperformance haben! **Koffeinhaltige Getränke** schaden GamerInnen sogar, da der Aufputscheffekt nur kurz anhält und ein spürbarer Leistungsabfall unmittelbar danach eintritt.

