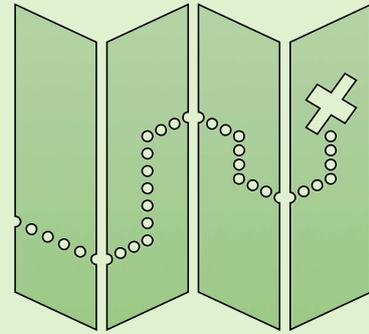


# ERNÄHRUNG IM FOKUS

## ERNÄHRUNG AUF REISEN



Bereite dich bestmöglich auf Reisen vor und wappne dich für unerwartete Änderungen (z.B. Verspätungen, fehlende Essensversorgung unterwegs).

### WETTKAMPFERNÄHRUNG

#### Verpflegung

- ⇒ Angebot in der Unterkunft, in unmittelbarer Nähe & an der Wettkampfstätte abklären
- ⇒ Gewohnte Supplemente & Snacks mitnehmen (Proteinpulver, Sportgetränk, Riegel, Gels, Kreatin etc.)\*

#### Ungewohnte Landesküche

- ⇒ Minimiere dein Risiko unmittelbar vor dem Wettkampf
  - > keine ungewohnten Speisen
  - > leicht verdaulich, wenig scharf/würzig
  - > hygienische Restaurants

\*Informiere dich zuerst, ob es für dein Reiseziel Beschränkungen zur Einfuhr bestimmter Lebensmittel gibt.

- ⇒ Probiere landestypische Speisen schon vor der Reise aus (mit Rezept oder in Restaurants). Das kann helfen, Sorgen bezüglich der Essensgewohnheiten vor Ort zu reduzieren.

### REISEKRANKHEIT & MAGEN-DARM-BESCHWERDEN

**Reisekrankheit (Kinetose):** Schwindel, Kopfschmerz, Übelkeit

- ⇒ Leichte Kost, mehrere kleine Mahlzeiten, Kaugummi kauen, Ingwer-/Pfefferminz-/Kamillentee, frische Luft, Atemübungen (1)

**Magen-Darm-Infekte:** Viele Infekte heilen nach kurzer Zeit selbst aus. Unterstütze durch Flüssigkeit, leichte Kost, mehrere kleine Mahlzeiten und "stopfende" Lebensmittel (z.B. heller Reis, Kartoffeln, helles Brot, Bananen).

Warnsignale: Mehr als 6 Durchfälle pro Tag, blutiger Stuhl, Fieber, starkes Erbrechen, Dehydratation und starke Bauchschmerzen ⇒ Arzt aufsuchen; dringend rehydrieren (2)

### REISEN NACH SÜDOSTASIEN >>> *cook it, peel it or leave it*

- ✓ Kein rohes Fleisch, roher Fisch/rohe Meeresfrüchte, rohes Ei, Rohmilch
- ✓ Rohes, ungeschältes Obst & Gemüse vermeiden
- ✓ Geeignetes Obst (Schale wird nicht mitgegessen): Banane, Melone, Mango, Papaya, Ananas, Zitrusfrüchte, Kokosnuss, Litschi, etc.
- ✓ Geeignetes Gemüse: alles Gekochte oder Geschälte
- ✓ Wasser nicht aus der Leitung trinken; Achtung bei Eiswürfeln, Slushies und Spülwasser bei Straßenständen
- ✓ Vorsicht bei Lagerung von Lebensmitteln in der Sonne (Märkte, Stände etc.)
- ✓ An scharfe Speisen/ungewohnte Gewürze langsam herantasten (3)



## MEALPREP, SNACKS &amp; GETRÄNKE

**Tipp:**

Nutze alte Schraubgläser & Ziplock Beutel für Mitgebrachtes. Die Gläser lassen sich unterwegs entsorgen, sobald sie leer sind. Die Ziplock Beutel lassen sich wiederverwenden und nehmen wenig Platz im Gepäck ein.

How to	Beispiele
Zuhause vorbereiten	<p>Porridge, trockene Haferflocken/Müsli (zum Mischen mit gekauftem Joghurt/Milch)            Obstsalat, Topfen/Joghurt/Skyr mit Obst            Selbst gemachte Smoothies, Shakes            Muffins, Bananenbrot, Brownies, Kekse, Energy Balls            Wraps, Sandwiches            Einfache Salate (z.B. Nudelsalat mit getr. Tomate &amp; Mozzarella)</p>
Ungekühlt / verpackt mitnehmen	<p>Frisches Obst (z.B. Banane, Apfel, Birne)            Getrocknete Früchte (z.B. Mango, Apfelingel, Datteln)            Studentenfutter; Nüsse            Smoothies, Quetschies            Fruchtriegel, Müsliriegel, Proteinriegel, Kekse, Popcorn            Fruchtsäfte, Sportgetränke            Proteinsakes, Mahlzeitenersatz Drinks (z.B. allin, this is food)            Ungekühlter Trinkkakao, H-Milch, Sojadrink            Puddings</p> <p>Knäckebrot, Cracker; Reiswaffeln            Leere Weckerl, Brezel, Pumpenickel, Schnittbrot            Hartkäse, Hartwurst, Veggie Wurst            Jauseeier            Aufstriche (z.B. Gemüseaufstrich, Hummus, Guacamole)</p>
Unterwegs kaufen (Raststätten, Tankstellen, Supermärkte, Cafes etc.)	<p>Frucht-/Naturjoghurt, Topfencremes            Joghurt-/Milchgetränke, Eiweißdrinks, Smoothies, Säfte            Belegte/leere Weckerl            Cottage Cheese, Hummus, Hartkäse, Hartwurst            Obst, geschnittener Obstsalat            Riegel, Nüsse, Cracker</p>



## REISEAPOTHEKE



Die Medikamente in dieser Liste sind von der NADA zugelassen (Stand Juli 2023).

Bitte stets den Beipackzettel lesen und bei Bedarf ärztlich beraten lassen. Auch sonstige Medikamente nicht vergessen, die regelmäßig benötigt werden.

Einsatzbereich	Produkt
Optional: Aufbau der Darmflora	Probiotikum (z.B. Omni-Biotic Power), 14 Tage vor der Abreise mit tägl. Einnahme beginnen, während der Reise fortführen
Desinfektion (Prävention von Infekten)	Handdesinfektion (z.B. vor dem Essen, aus der Drogerie) Desinfektionstücher (z.B. fürs Handy, aus der Drogerie) Wunddesinfektion (z.B. Cutasept)
Reiseübelkeit	Travelgum Kaugummi Vertirosan Dragees
Akuter Durchfall	Imodium akut ( <u>NICHT</u> bei bakteriellen Magen-Darm-Infekten, blutigem Stuhl & Fieber! ⇒ Arzt aufsuchen) Kohletabletten (z.B. Carbo Medicinalis Sanova Tabletten) Elektrolytlösung zur Rehydratation (z.B. Normhydral Pulver)
Akute Verstopfung	Flohsamenschalen, gemahlen (z.B. aus der Drogerie) Pflaumensaft (z.B. aus der Drogerie)
Magenschmerzen, Übelkeit, Völlegefühl, Blähungen, Sodbrennen	Iberogast Tropfen
Fieber & Schmerzen	Fieberthermometer Ibuprofen
Wundmanagement	Verbandszeug, Wund- und Heilsalbe (z.B. Bepanthen) Moskitoschutz (z.B. NoBite), Salbe bei Stichen (z.B. Fenistil Gel)
Sonstiges	Bei bestimmten Reisezielen sind weitere Medikamente und/oder Impfungen notwendig. Hierzu bitte ärztlich beraten lassen.

(4; 1)

## Quellen:

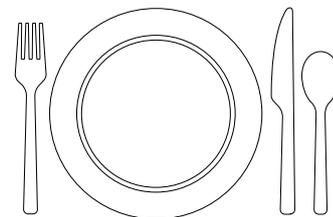
- (1) Öffentliches Gesundheitsportal (2018, 20. August). *Reisemedizin*. <https://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/reisemedizin.html>
- (2) Bischoff, S. C. (2018). Erkrankungen des unteren Gastrointestinaltrakts. In H. K. Biesalski, S. C. Bischoff, M. Pirlich & A. Weimann (Hrsg.), *Ernährungsmedizin* (5. Auflage, S. 861-877). Thieme. DOI 10.1055/b-004-132
- (3) Weiß, A. & Schmidt, H. (2018). Lebensmittelbedingte Erkrankungen durch Bakterien und Viren. In H. K. Biesalski, S. C. Bischoff, M. Pirlich & A. Weimann (Hrsg.), *Ernährungsmedizin* (5. Auflage, S. 307-318). Thieme. DOI 10.1055/b-004-132 260
- (4) Australian Institute of Sports (2021, März). *AIS Sports Supplement Framework. Probiotic Supplement*. [https://www.ais.gov.au/\\_data/assets/pdf\\_file/0018/1000494/Sport-supplement-fact-sheets-Probiotics-v3.pdf](https://www.ais.gov.au/_data/assets/pdf_file/0018/1000494/Sport-supplement-fact-sheets-Probiotics-v3.pdf)



## ESSEN IN VERSCHIEDENEN LÄNDERN

Unten einige Vorschläge für geeigneten Speisen in verschiedenen Ländern (adäquate Zusammensetzung, wertvolle Nährstoffe etc.).

In einigen Ländern ist eine **Versorgung als Vegetarier\*in** herausfordernd, da viele traditionelle Gerichte Fleisch oder Fisch enthalten. In solchen Fällen auf Tofu, Tempeh oder Ei zurückgreifen. Bei schlechter Verfügbarkeit vegetarischer Alternativen das Gericht ohne Fleisch bestellen und mit einem Proteinshake ergänzen.



### INDONESIEN

#### Nasi Goreng // Mie Goreng

Gebratener Reis // Nudeln, Huhn / Garnelen / Ei, gekochtes Gemüse, süße Sojasauce

#### Mie Ayam

Suppe mit Weizennudeln, Huhn, Gemüse

#### Soto Ayam

Krukuma-Kokossuppe mit Reisbällchen/Reisnudeln, Huhn, Gemüse

#### Bubur Ayam (sehr mildes Gericht)

Cremiger Reis (ähnlich Porridge) in Hühnerbrühe, Huhn, gekochtes Ei, Gemüse

#### Bakso

Suppe mit Reisnudeln, Fleischbällchen, Gemüse

#### Satay / Saté

Fleischspieße (Huhn, Rind, Schwein) mit Erdnuss-/Sojasauce, dazu Reis und gegartes Gemüse bestellen

### KOREA

#### Bibimbap

Reisschale, Rindfleisch, Spiegelei, Gemüse, scharfe Chilipaste (Gochujang)

#### Kimbap (= korean. Sushi)

Algenblätter, Klebereis, variable Füllung: z.B. Ei, Käse, Schinken, Thunfisch, Avocado, Gemüse

#### Bulgogi

Gegrilltes Rind in pikanter Sauce, serviert mit Salatblättern / Spinat / Pakchoi / Kimchi, Reis

#### Ramyun (korean. Ramen)

Suppe mit Weizennudeln, Gemüse, variable Toppings (z.B. Ei, Fleisch, Schinken)

#### Korean BBQ

Variables Angebot mit gegrilltem Fleisch, Fisch, Gemüse, Beilagen



# ERNÄHRUNG IM FOKUS

## SINGAPUR

### Hokkien Prawn Mee

Gebratene Nudeln, Garnelen / Tintenfisch / gebratenes Ei, Gemüse, Limette & Chili

### Char Kway Teow

Gebratene Reisbandnudeln, Würstchen / Fisch / Garnelen, süßliche Soße, Chili

### Nasi Lemak

Reis in Kokosmilch gekocht, Huhn / Garnelen / Fisch, Gemüse

### Laksa

Kokossuppe (häufig scharf) mit breiten Reisnudeln, Huhn / Garnelen / Fisch, Gemüse

### Roti Prata

Fladenbrot, süß (mit Banane, Schokolade) oder salzig serviert (Pilze, Käse, Ei) bzw. als Beilage für Curry

