

GETRÄNKEPULVER, GELS, RIEGEL:
SPORTNAHRUNG SOLL BEKÖMMLICH
SEIN, ENERGIE LIEFERN - UND
SCHMECKEN. WIR HABEN 53
PRODUKTE GETESTET.

STOFF BREIB



Text: Günther Proske Fotos: Cor Vos

Wohl jeder Ausdauersportler kennt diesen einen Moment, wenn vor dem inneren Auge Pastaberge erscheinen oder sich die Gedanken nur noch um Schokolade, Sacher-Torte oder Schnitzel mit Pommes drehen. Dann ist klar: Der Hungerast ist da. Mit seinem Kommen gehen gleichzeitig Leistung und Motivation. Der Weg nach Hause scheint unendlich weit. Um den schleichenden Hunger zu verhindern und seine Leistungsfähigkeit zu erhalten, gibt es zwei Möglichkeiten: essen und trinken. Dafür steht einem ein riesiges Angebot an Sport-Ernährung im Kompaktformat zur Verfügung. Riegel, Gels, Getränkepulver oder -tabletten: die Vielfalt ist groß. So groß, dass man leicht den Überblick verliert – wir haben 53 Sportnahrungs-Produkte gegessen, getrunken, getestet und analysiert. Wenn es im Sport – und speziell im Ausdauerbereich – um die Themen Essen und Trinken während der Belastung geht, kann man viel richtig machen und noch mehr falsch. Deshalb sollte man der Ernährung auf dem Rad einen bedeutenden Stellenwert zuweisen. Sowohl in der Vorbereitungs- als auch in der Wettkampfphase. Das Training bietet die ideale Möglichkeit, um den richtigen Riegel, das optimale Gel oder den angenehmsten Drink für sich zu finden. Wenn die Saisonziele „Marathons“ oder „Radrennen“ heißen, ist es sogar zwingend notwendig, verschiedene Produkte im Vorfeld zu testen – nur so lässt sich herausfinden, ob man alles problemlos verträgt. Zusammen mit der anerkannten Oecotrophologin Julia Zichner haben wir alle Testprodukte probiert und analysiert. Neben dem Geschmack stand bei der Bewertung die Zusammensetzung der Nährstoffe im Vordergrund: Zusatz-, Süß- oder Farbstoffe, Mineralien, Elektrolyte, Zutaten.

Flüssigkeit & Mineralien

Der Körper verliert beim Sport viel Flüssigkeit – da dabei Wärme entsteht und diese durch die Schweißproduktion reguliert wird. So wird die Körpertemperatur unter Belastung reguliert. Diesen Verlust muss man ausgleichen. Untersuchungen haben gezeigt, dass bei einer nicht ausreichenden Flüssigkeitszufuhr die Herzfrequenz während des Trainings um bis zu 20 Schläge höher liegen kann. Das Blutvolumen wird geringer, das Blut verdickt, die Folge: Das Herz muss mehr arbeiten – man ist schneller erschöpft. Zusätzlich bewirken die fehlenden Elektrolyte wie Natrium, Kalium, Kalzium und Magnesium, dass viele Vorgänge im Körper – insbesondere die Muskelarbeit – nicht mehr optimal ablaufen. Interessant ist zudem, dass gut trainierte Sportler zwar schneller und stärker, aber effektiver schwitzen. Sie verlieren durch das Schwitzen deutlich weniger Elektrolyte als Untrainierte. Als Richtwert gilt, dass man bei einer intensiven sportlichen Belastung an heißen Tagen ein bis zwei Liter Schweiß pro Stunde verliert. Spitzenwerte können bei drei bis vier Litern liegen. Der Darm kann innerhalb von 20 Minuten nicht mehr als 250 Milliliter Flüssigkeit verarbeiten. Somit kann man nicht mehr als eine bis zwei kleine Flaschen pro Stunde aufnehmen. Gerade im Sommer gilt somit: Gut hydratiert an den Start gehen. Wenn man diese Tipps befolgt, sind diese Getränke nicht

starke Schwitzen wird Natrium kann wiederum zu Muskelkrämpfen. 1200 Milligramm Natrium, erträgt man nie. 400 bis 800 Milligramm Natrium. Nur etwa ein Drittel des Kalziums wird im Darm resorbiert werden. Auch Kalium heißt es: Vorsicht. Da Kalium in den Zellen ins Blut wandert u



DIE EXPERTIN

Julia Zichner aus Radebeul lebt für den Sport, und ist Diplom-Oecotrophologin. Im Zuge dessen hat sie viel über Ernährung, Foodeducation, und zeigt, wie man mit der richtigen Ernährung, Input und Wissen, die eigene Foodeducation.de und Ihre

WEBSEITE: www.foodeducation.de
PODCAST: Sport trifft

BEGRIFFE

ISOTONISCH: Das Getränk hat die gleiche Osmolarität wie der Körperflüssigkeit.
HYPOTON: Hypotonisch bedeutet, dass die Osmolarität des Getränks niedriger ist als die des Körpers.
HYPERTON: Ein solches Getränk hat eine höhere Osmolarität als der Körper.

ausgleicht, sollte die verabreichte Flüssigkeit eine ähnliche Osmolarität wie die des Körpers haben. Ein zu hoher Natriumgehalt kann zu Magenproblemen und Übelkeit führen. Der Darm resorbiert Natrium, muss aber Wasser dazu lassen können. Als ideal gilt ein Getränk mit einem Natriumgehalt von bis zehn Prozent. Dies entspricht einer 500-Milliliter-Flasche. Mehrfach gefüllte 500-Milliliter-Flaschen sind eine gute Alternative. Da gekaufte Fruchtschorlen meist viel Zucker enthalten, sind diese Getränke nicht