

AM LAUFENDEN BAND

ERNÄHRUNG UNTERWEGS

Im Supermarkt oder an der Tanke finden Radsportler unterwegs neue Energie. Ernährungsexpertin Julia Zichner schätzt die beliebtesten Rennrad-Snacks ein.

TEXT | ERIC GUTGLÜCK

Riegel und Gels sind praktisch – aber auch teuer. Erst recht in Zeiten von dauerhaft hohen Energieaufnahmen im Training. Dann sind Snacks aus dem Supermarkt oft die günstigere und ggf. auch gesündere, weil weniger stark verarbeitete Wahl. Ob als Proviant für die Fahrt oder als Boxenstopp unterwegs, weil die Trikottaschen leer sind und der Hungerast droht. Dann ist der nächste Supermarkt oder die Tankstelle plötzlich die Rettung.

hydrate ein Produkt liefert, sondern auch sein Effekt auf den Blutzuckerspiegel: Brötchen oder Laugengebäck wirken anders als schnelle Zuckerquellen aus Softdrinks oder Weingummis. Und je intensiver du fährst, desto schwieriger wird Auspacken und Kauen. Hier kommt ein Überblick über beliebte Supermarkt-Snacks – plus Julia Zichners Einschätzung, wofür sie taugen. Und mit dem Kohlenhydrate-pro-Euro-Index findest du viel-

LAUGENGEBÄCK

Kohlenhydrate/100 g: 45 g

Preis/100 g: ca. 0,40 Euro

Kohlenhydrate/Euro: 113

Perfekt für: heiße Tage

Einschätzung: „Laugengebäck ist überwiegend eine Stärkequelle mit langsamem Blutzuckeranstieg. Erst recht, wenn man noch ein Stück Käse oder anderen Belag dazu nimmt. Gerade bei Warmwetter ist das Natrium einer Brezel wertvoll, vor allem wenn man sonst nur klares Wasser dabei hat.“



BANANE

Kohlenhydrate/100 g: 23 g

Preis/100 g: ca. 0,15 Euro

Kohlenhydrate/Euro: 154

Perfekt für: Trainingsfahrten



Einschätzung: „Je reifer eine Banane ist, desto höher ist ihr Glukoseanteil, weil die Stärke aufgespalten wird – der Kohlenhydratanteil bleibt hingegen gleich. Für eine Grundlagenfahrt mit stabilem Blutzucker ist die grünere Banane tendenziell besser, die reifere ist schneller verfügbar – am Ende ist es aber auch Geschmackssache. Und: Grüne Bananen werden von manchen nicht gut vertragen, erst recht nicht bei sportlicher Aktivität. Im Wettkampf ist das Schälen und Kauen oft zu umständlich – Bananen sind daher was fürs Training oder für ruhigere Touren.“

Julia Zichner (fooducation.de)
berät und coacht als Ernährungswissenschaftlerin seit über 20 Jahren Sportler.

