

NATUR ODER CHEMIE?

Die ewige Frage: Was ist besser, Riegel oder Banane? Ernährungswissenschaftler Uwe Schröder gibt die Antwort.



BANANE

Eine normal gereifte Banane (nicht grün oder braun) bietet sich als Energie-Riegel perfekt an. Sie steckt in einer biologisch verträglichen Verpackung und beinhaltet eine vernünftige Zusammensetzung an Kohlenhydraten. Im Vergleich zum Riegel stecken eher wenige Kohlenhydrate drin. Zudem enthält sie einen relativ hohen Wasseranteil – großartiges Nachtrinken, wie bei Riegel oder Gel ist nicht notwendig. Großer Vorteil: Sie verursacht wenig Magenprobleme. Der geringe Ballaststoffanteil kann angekreidet werden, wobei sich das auf die sportliche Leistung maximal im Millisekundenbereich niederschlägt.

RIEGEL

Riegel (Sportriegel) bieten ein großes Spektrum aus lang- und kurzkettigen Kohlenhydraten. Das ist nach aktueller Forschung optimal. Zudem steckt ein ideales Verhältnis an Glucose und Fructose drin – das steigert die Kohlenhydrataufnahme übers Blut. Der Elektrolyt-Anteil liegt höher, zudem stecken meist Vitamine drin. Bei Mehrtages-Touren mit schlechter Lebensmittelversorgung kann das sinnvoll sein.



Uwe Schröder, Ernährungswissenschaftler

➤ **„Fürs Training reicht der Naturriegel vollkommen aus.“**

Banane gegen Riegel – wer gewinnt?

Beide. Der Kampf geht unentschieden aus. Die Banane punktet mit einer hohen biologischen Verfügbarkeit und ist sehr verträglich. Riegel stecken voller Energie, die während der Leistung gebraucht wird. Rennen können Sie mit beiden fahren – wobei sie mehr Bananen mitnehmen müssten, um die gleiche Energiedichte zu erreichen. Fürs Training reicht der Naturriegel vollkommen aus.

Riegel bieten ausgeklügelte Kohlenhydratmischungen – macht sich das in der Praxis bemerkbar?

Die Mischungen sind auf dem Papier überlegen – ob sich das in Leis-

tung niederschlägt, ist schwer zu beantworten.

Und die Vitamine, die zusätzlich beigefügt wurden?

Nein. Direkt während der Leistung bringen Ihnen die Vitamine nichts. Vitamine sind nur dann sinnvoll, wenn Sie sich über längere Zeit nicht optimal ernähren können – zum Beispiel auf einer langen Mehrtages-Tour.

Also eher Werbe-Schnickschnack?

Wie man's nimmt. Für einen Marathon können Sie die Vitamine komplett vergessen. Ein Zuviel an Vitaminen kann sogar Magenprobleme verursachen.

SCHNELLER FIT MIT KAKAO

DER IDEALE DRINK NACH EINEM HARTEN TRAINING IST MÖGLICHERWEISE KAKAO. DIE TRINKSCHOKOLADE UNTERSTÜTZT DIE REGENERATION DER MUSKELN EBENSO GUT ODER SOGAR BESSER ALS SPEZIELLE SPORTGETRÄNKE. DAS ERGAB EINE US-STUDIE DER JAMES-MADISON-UNIVERSITÄT MIT COLLEGE-FUSSBALLSPIELERN. ALS DIESE NACH INTENSIVER BELASTUNG KAKAO ZU SICH NAHMEN STATT EINES REGENERATIONSDRINKS MIT DER GLEICHEN KALORIENZAHL, FAND SICH IN IHREM BLUT WENIGER KREATINKINASE. DAS ENZYM GILT ALS MARKER FÜR MUSKELSCHÄDEN.