

Riegel und Gels haben die Sportlerwelt längst erobert. Sie werden als „Kraftfutter“ angepriesen, das zu neuen Höhenflügen verhelfen soll. Doch was steckt hinter den Versprechen? aktiv Laufen beantwortet die wichtigsten Fragen.

Sportriegel oder Schokoriegel, wo liegen die Unterschiede?

Ein Sportriegel kostet fast viermal so viel wie ein Schokoriegel aus dem Supermarkt. Doch was kann ein Sportriegel, was diesen Preisunterschied rechtfertigt? Beide Riegel liefern schnelle Energie durch Kohlenhydrate. Der Sportriegel aber enthält wenig Fett und wenig Ballaststoffe. Damit kann der Sportriegel unter der Belastung besser verwertet werden als ein Schokoriegel.

an. Gels holen einen Sportler daher im Wettkampf deutlich schneller „aus dem Loch“. Gels werden mit etwas Flüssigkeit eingenommen und belasten den Magen weniger als Sportriegel, da diese erst zersetzt werden müssen. Schneller als ein Gel wirkt nur ein Gel-Chip. Dieser wird im Mund in den Backentaschen behalten und langsam aufgelöst. Die Energie eines Gel-Chips wird direkt über die Mundschleimhäute aufgenommen und steht deshalb sofort



Der Griff zum Gel gehört im Wettkampf zum Alltag, die Banane hat ausgedient. Ihre Energie steht dem Läufer erst nach rund zwei Stunden zur Verfügung. Selbst bei einem Marathon ist das zu lang

Banane war gestern

Wann eignet sich ein Sportriegel, wann ein Gel, wann ein Gel-Chip?

Der Unterschied zwischen einem Sportriegel, einem Gel und einem Gel-Chip liegt in der zeitlichen Verfügbarkeit der Energie. Ein Riegel liefert Energie innerhalb von 30 Minuten. Daher eignet sich ein Riegel optimal kurz vor oder auch während des Wettkampfs, wenn noch mindestens 60 Minuten zu absolvieren sind. Deutlich schneller steht die Energie eines Gels zur Verfügung – sie kommt innerhalb von zehn Minuten in den Muskeln

zur Verfügung, ohne den Magen zu belasten. Der Gel-Chip ist daher ideal als Last-Minute-Reserve. Zum Vergleich: Bis die Energie aus einer Banane zur Verfügung steht, vergehen zwei Stunden. Daher ist es selten sinnvoll, Bananen während des Wettkampfs zu sich zu nehmen. Bananen unterstützen eher die Regeneration.

Was sollte man beim Kauf von Sportriegeln und Gels beachten?

Sportriegel oder Gels sollten neben Kohlenhydraten auch immer noch einen Anteil

Eiweiß enthalten, damit der Körper die Kohlenhydrate besser aufnehmen kann. Außerdem schützt der Eiweißanteil die Muskulatur. Besonders verzweigt-kettige Aminosäuren (Eiweiß-Bausteine) sind sehr effektiv in einem Gel, denn sie wirken auch leistungsfördernd. Zusätzlich sollte ein Sportriegel magenfreundlich und leicht verdaulich sein. Besonders magenfreundlich sind Molkeriegel. Weniger geeignet sind Sportriegel mit Nüssen, da der Körper geschlagene drei bis fünf Stunden braucht, um diese zu verdauen.

Wann werden Eiweißriegel eingesetzt?

Ein Eiweißriegel enthält deutlich weniger Kohlenhydrate als ein normaler Sportriegel und sollte daher nicht im Wettkampf verwendet werden. Kohlenhydratarme Eiweißriegel eignen sich vor einem Fettstoffwechseltraining oder vor dem Krafttraining. Kohlenhydratarme Eiweißriegel eignen sich auch als Zwischenmahlzeit, wenn man abnehmen will. Allerdings muss man bei Eiweißriegeln genau hinschauen, denn viele Riegel, die als „Eiweißriegel“ betitelt werden,

Fotos: Wilhelm, Hersteller

Das vegetarische Magazin

Überall im Zeitschriftenhandel



März/April 2014 3,90 €
Schweiz 5,30 CHF • Österreich 5,90 € • Luxemburg 4,20 €

Vegetarisch Fit

DAS GESUNDE MAGAZIN

Messbar jünger
Die neuen Rezepte von Vegan-Koch Atila Hildmann

57 Top-Rezepte
...mehr als 20 davon vegan

Indisch kochen
Mal scharf, mal mild: Raffiniert gewürzte Gerichte

Abnehmen ohne Verzicht
Gesund fasten mit Rohkost

Power-Lunch
Köstliche Kleinigkeiten für die Mittagspause

Das Beste aus dem Ofen

Feine Pasteten, leckere Gratins und noch mehr neue Lieblingsgerichte

Zwiebel-Focaccia-Brot mit marinierten Trockenpflaumen

Foto: © Shutterstock

enthalten oft auch Unmengen an Kohlenhydraten und behindern so den Fettstoffwechsel genauso wie das Abnehmen. Daher sollte ein guter Eiweißriegel höchstens 10 bis 20 Prozent an Kohlenhydraten enthalten.

Was bringen Zusätze wie Koffein, Rhodiola, Guarana oder Taurin?

Koffein erhöht die Wachsamkeit im Wettkampf und verbessert daher die Leistungsfähigkeit. Nicht umsonst stand Koffein bis 2004 auf der Dopingliste. Mittlerweile ist Koffein legal und darf im Wettkampf eingenommen werden. Die meisten Gels enthalten mit 20 bis 30

Milligramm eine ausreichende Koffeinmenge.

Rhodiola und Guarana sind ebenfalls Pflanzenextrakte: Studien haben ergeben, dass diese beiden Zusätze auch die Konzentrations- sowie die Leistungsfähigkeit erhöhen. Für diesen Effekt braucht man entweder 200 Milligramm Rhodiola und/oder 100 bis 200 Milligramm Guarana-Extrakt.

Taurin wird oft eingesetzt, um den Fettstoffwechsel anzutreiben. Studien zeigen bei der Einnahme von 1,5 Gramm Taurin während der Belastung eine um etwa 15 Prozent verbesserte Fettverbrennung. Ob Taurin aber wirklich die Leistungsfähigkeit erhöht, ist bislang umstritten. FRIEDERIKE FEIL

Ein Eiweißriegel darf höchstens 20 Prozent Kohlenhydrate enthalten



	RIEGEL	GEL	GEL-CHIPS
Wirkung	innerhalb von 30 min	innerhalb von 10 min	sofort
Anwendung	30 min vor dem Start bis 60 min vor dem Ziel	direkt vor dem Start pro Stunde ein Gel	Last-Minute-Helfer im „Loch“ Kurz vor dem Endspurt
Vorteile	auch als Eiweißriegel	liefert viel Energie	belastet den Magen nicht

Abonnement

6 Ausgaben im Jahr für nur 19,90 €

Telefon 0221/95 74 27-0 oder direkt unter www.vegetarischfit.de