



Uwe Schröder, Dipl.-Ökotrophologe, vom Institut für Sporternährung

ESSEN AUF RÄDERN

Ernährungsexperte Uwe Schröder erklärt, worauf es bei Riegeln ankommt.

Wann und warum brauche ich einen Energieriegel?

Radsportler sollten je nach Intensität der Belastung pro Stunde bis zu 80 Gramm leicht verfügbare Kohlenhydrate aufnehmen. Das gelingt am besten mit einem Sportriegel, der bis zu 75 Gramm Kohlenhydrate pro 100 Gramm enthält. Eine 100 Gramm schwere Banane liefert nur rund 20 Gramm an Kohlenhydraten. Außerdem enthalten unreife Bananen unverdauliche Stärke, die zu Magenproblemen führen kann. Nicht vergessen: Reichlich Wasser zu den Riegeln trinken!

Worauf soll ich bei der Zusammensetzung achten?

Ein Energieriegel sollte sowohl schnell verfügbar als auch lang anhaltende Kohlenhydrate liefern, wenig Fett und – je nach Art der Belastung – viel oder wenig Eiweiß enthalten. Mindestens 60 Prozent der Energie sollten aus Kohlenhydraten, höchstens 20 Prozent aus Fett und bis zu 30 Prozent aus Eiweiß stammen.

Gibt es eine Alternative zu Energieriegeln?

Ich empfehle reife Bananen, Marmeladebrötchen, Brot, Reiskuchen, Fruchtschnitten und Trockenobst. Letzteres sollten Sie aber vor dem Wettkampf unbedingt auf seine Verträglichkeit testen.



Unterwegs einen Happen schnappen. Für viele Radfahrer ist der Energieriegel die erste Wahl.



KRAFTSPENDER

Energieriegel sind der ideale Proviant für Rennradfahrer. Doch was steckt in den Snacks eigentlich alles drin? Der RoadBIKE-Vergleich zeigt es.

■ **Ob Training, Alpen-Tour oder Rennen – er muss einfach mit: der Energieriegel. Wer länger als 90 Minuten auf dem Rennrad unterwegs ist, muss Kohlenhydratspeicher auffüllen, sonst nimmt die Leistung drastisch ab.**

Doch Riegel ist nicht gleich Riegel: Das gilt sowohl hinsichtlich der Inhaltsstoffe als auch des Geschmacks. „Die Zusammensetzung entscheidet darüber, welcher Riegel bei welcher sportlichen Belastung zum Einsatz kommt“, sagt Diplom-Ökotrophologe Uwe Schröder vom Institut für Sporternährung in Bad Nauheim, der für RoadBIKE sieben Brennstofflieferanten unter die Lupe genommen hat (siehe rechts). Wer länger, aber

mit niedriger Intensität unterwegs ist – wie zum Beispiel bei einer Mehrtagestour – sollte einen Riegel mit höherem Fettgehalt wählen, während bei intensiven, schnellen Einheiten – wie einem Jedermann-Rennen – vermehrt Kohlenhydrate als Energiespender zum Einsatz kommen. Auch die Art der Kohlenhydrate ist entscheidend: „Ein Riegel aus verschiedenen Kohlenhydratquellen liefert sowohl schnell verfügbare als auch lang anhaltende Energie“, sagt Schröder. Ein Blick aufs Etikett lohnt: „Meiden Sie gehärtete Fette, die während der Belastung der Verdauung zu schaffen machen.“ Wenn schon Fett, dann hochwertige, ungesättigte Fettsäuren. Riegel mit höherem

Eiweißanteil sind für die Zeit nach der Belastung zur Regeneration geeignet. „Achten Sie auch auf die Portionsgröße der Riegel. Bei lediglich 17 Gramm Kohlenhydraten bedarf es vieler Riegel, um auf eine ausreichende Energiemenge zu kommen“, rät Schröder. Doch was nützt der beste Riegel, wenn er geschmacklich nicht überzeugt? Deshalb galt auch für die RoadBIKE-Praxis-Tester das Motto: Probieren geht über Studieren. Testen Sie einen neuen Riegel unbedingt im Training auf Geschmack und Verträglichkeit. Oder Sie legen selbst Hand an und backen das bewährte RoadBIKE-Rezept (siehe rechts): Der Fantasie sind bei der Wahl der Zutaten kaum Grenzen gesetzt.

ENERGIERIEGEL

Ernährungsexperte Uwe Schröder hat sieben Snacks getestet.

ISOSTAR HIGH ENERGY

Brennwert pro 100 g/Riegel 40 g: 392/157 kcal. Zusammensetzung pro 100 g: 72,3 g Kohlenhydrate, 5,4 g Eiweiß, 9,2 g Fett

„Durch den hohen Fettgehalt eher für lange Einheiten mit niedriger Intensität geeignet“, sagt Uwe Schröder, Ökotrophologe. Minus: enthält gehärtete Fette. Überzeugte in der Praxis: Angenehm zu kauen, guter Geschmack.

XENOFIT CARBOHYDRATE BAR

Brennwert pro 100 g/Riegel 68 g: 357/243 kcal. Zusammensetzung pro 100 g: 67,7 g Kohlenhydrate, 10,7 g Eiweiß, 6,6 g Fett

„Vitamine und Mineralstoffe erhöhen die Nährstoffdichte. Sehr gelungene Relation von Grundnährstoffen und hohem Kohlenhydratanteil“, so Schröders Fazit. Die Tester lobten Geschmack und Konsistenz des Riegels.

POWERBAR PERFORMANCE

Brennwert pro 100 g/Riegel 60 g: 365/219 kcal. Zusammensetzung pro 100 g: 67 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 5 g Fett

„Hoher Kohlenhydratanteil für intensive Belastungen. Viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Geringer Fettgehalt aus ungesättigten Fettsäuren“, zieht der Experte Bilanz. „Etwas süß und klebrig“, fanden die Tester.

MAXIM ENERGY BAR

Brennwert pro 100 g/Riegel 55 g: 361/199 kcal. Zusammensetzung pro 100 g: 71,7 g Kohlenhydrate, 5,2 g Eiweiß, 6 g Fett

„Energiespender mit hohem Kohlenhydratanteil aus unterschiedlichen Quellen und relativ viel Fett für mittlere Intensitäten und Umfänge“, sagt Schröder. „Schmeckt lecker nach Müsli“, waren sich die Tester einig.

OATSNACK ENERGY

Brennwert pro 100 g/Riegel 65 g: 343/223 kcal. Zusammensetzung pro 100 g: 55 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 11 g Fett

„Ein echter Haferflockenbrocken, der aufgrund seines relativ hohen Fett- und Eiweißanteils am besten für mittlere Intensitäten und Umfänge geeignet ist“, rät Schröder. „Man schmeckt das volle Korn“, so die Tester.

HIGH FIVE ENERGY BAR

Brennwert pro 100 g/Riegel 60 g: 325/195 kcal. Zusammensetzung pro 100 g: 75 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 2 g Fett

Schröders Urteil: „Schnell verfügbare Energie durch hohen Kohlenhydratanteil, kaum Eiweiß, kaum Fett, auch für hohe Belastungen. Guarana sorgt für einen Energiekick“. „Nicht zu süß, echt beerig“, sagten die Tester.

OVERSTIMS ENERGIERIEGEL

Brennwert pro 100 g/Riegel 30 g: 335/101 kcal. Zusammensetzung pro 100 g: 77,3 g Kohlenhydrate, 8,4 g Eiweiß, 9 g Fett

„Wegen des hohen Fettgehalts eher für längere Ausfahrten bei mittlerer bis niedriger Intensität oder als Regenerationsriegel geeignet“, so Schröder. „Etwas trocken, die Oblate klebt am Gaumen“, so der Tenor der Tester.

REZEPT MÜSLIRIEGEL MIT FRÜCHTE-POWER

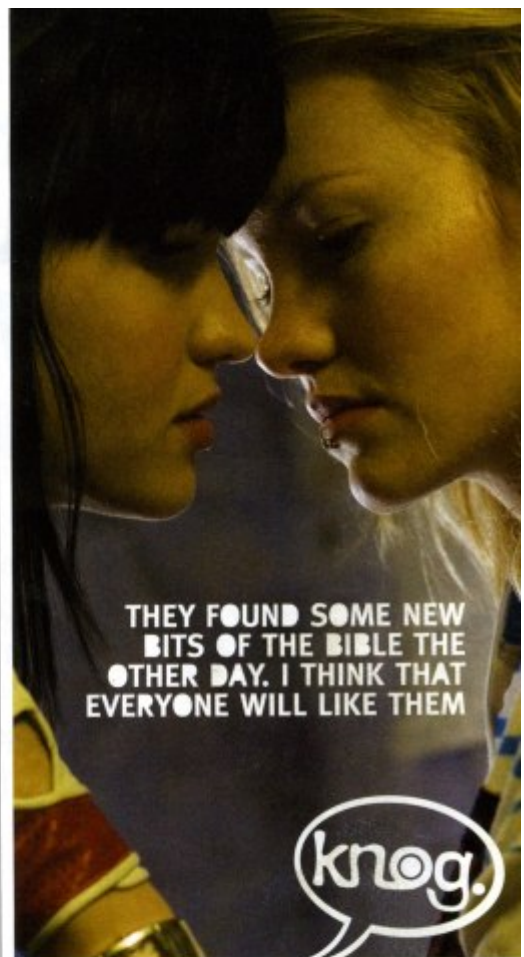
Diese Fruchtschnitte gibt Ihnen neue Energie für Training und Wettkampf, wenn die körpereigenen Kohlenhydratspeicher nach 60 bis 90 Minuten erschöpft sind.

Für 18 bis 20 Stück

- 150 g Vollkornhaferflocken
- 50 g gehackte Walnüsse
- 140 g Honig
- 20 g Rapsöl
- 3 EL Orangensaft
- 50 g getrocknete Bananen
- 50 g getrocknete Apfelingere
- 50 g getrocknete Mango

Zubereitung: Rapsöl in der Pfanne erhitzen und Haferflocken, Walnüsse und Honig anrösten. Orangensaft und die klein geschnittenen, getrockneten Früchte dazugeben, die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen und bei 150 °C 15 Minuten trocknen lassen. Abgekühlt in Riegel schneiden und dann einzeln in Alufolie verpacken.

Warum soll ich das essen? Vollkornhaferflocken besitzen im Vergleich zu „normalen“ Haferflocken einen niedrigen glykämischen Index. Das bedeutet: Weniger Insulin wird ausgeschüttet, der Blutzuckerspiegel steigt langsamer. Flocken und Trockenfrüchte liefern viel Energie, die lange anhält. Rapsöl enthält Vitamin E und Karotinoide, die freie Radikale einfangen.



THEY FOUND SOME NEW BITS OF THE BIBLE THE OTHER DAY. I THINK THAT EVERYONE WILL LIKE THEM

knog.



100% TOUCH LEATHER RIDING GLOVES



100% BOOM - BIKE LIGHTS



100% DRY THE BOG BIKE AND URBAN BAGS

100% BIKE
www.knog.com.au

Die komplette KNOG Produktlinie, bestehend aus Beleuchtung, Taschen und Accessoires finden Sie im gut sortierten Fachhandel. Exklusivvertrieb für Deutschland: Cosmic Sports GmbH

T: 0911-310755-0 E: info@cosmicsports.de