



## Treibstoff für die Tour

Essen auf Rädern: Am Wochenende steht eine große Tour auf dem Programm. MB empfiehlt, was und wie viel Biker vor, während und nach der Tour essen und trinken sollten.

Was Sie brauchen, sind Kohlenhydrate und weniger Fette“, sagt Ernährungsexperte Uwe Schröder vom Institut für Ernährungsforschung in Bad Nauheim. Wenn Sie eine knackige Tour vor sich haben, sollten Sie sich schon ein paar Tage vorher entsprechend ernähren. Das heißt: mehr reife Bananen, Milchreis, Nudeln, Kartoffeln oder süßen Joghurt. Spezialtipp: Denken Sie leistungsorientiert, essen Sie jetzt auch weniger Ballaststoffe wie Vollkornbrot und Obst. Die fördern zwar die Verdauung, ziehen aber das Blut aus den Muskeln ab.



Am Tour-Tag selbst frühstücken Sie drei bis vier Stunden vorher – aber nicht zu große Mengen. Greifen Sie zu klassischem Müsli mit Zucker oder Honig und ein paar Trockenfrüchten oder einer reifen Banane. So bekommen Sie Ihre Kohlenhydrate. Milch oder Joghurt drüber – die stellen die Eiweiß-Ration. Ein Löffel Rapsöl im Müsli versorgt Sie mit Fetten. Lassen Sie statt dessen die Sahne stehen, denn ihre Fettsäuren sind weniger hochwertig. Sollten Sie eher auf Ei stehen, auf Schinken oder Käse, dann essen Sie fünf bis sechs Stunden vor Tourstart. So hat Ihr Magen genügend Zeit zur Verdauung. Brötchen mit Hüttenkäse, Honig oder magerem Schinken sind aber die bessere Wahl.

Sie möchten Kaffee oder schwarzen Tee trinken? In Ordnung, gönnen Sie sich aber auch ein Glas Multivitaminsaft oder Apfelschorle. „Trinken Sie nicht zu viel“, rät Schröder. „Auch während der Tour gilt: höchstens einen Liter pro Stunde, sonst spülen sie alles gleich über die Nieren wieder aus.“ Spezialtipp: „Trinken Sie natriumreiches Mineralwasser. Das sorgt dafür, dass das Wasser gut im Körper gebunden wird. Nur dann werden Kohlenhydrate schnell aufgenommen. Sind Sie im Hotel, tut es auch eine Messerspitze Kochsalz auf einen Liter Leitungswasser.“



Schokolade oder Banane – was liefert Zwischendurch-Energie?

Ziehen Ihre Kumpels am Berg an Ihnen vorbei, brauchen Sie einen Snack mit hohem glykämischem Index. Also mit Kohlenhydraten, die sofort in die Blutbahn schießen. Der Schokoriegel allein enthält leider außer Zucker auch noch viel Fett. Deshalb gibt es den höchstens als Zugabe. Besser: ein süßes Brötchen mit Quark und Marmelade oder mit Nussnougat-Creme. Auch Hüttenkäse geht in Ordnung. Weiß- oder Graubrot tut es auch. Vollkornbrot

hört sich zwar gesund an, enthält aber zu viele Ballaststoffe. Das sättigt zwar lange, aber der glykämische Index liegt zu niedrig. Dann lieber ein Stück trockener Kuchen oder eine vollreife Banane. Anderes Obst lassen Sie stecken. Das kurbelt – wie Vollkornbrot – die Verdauung an.

Sie brauchen Ihr Blut aber in den Muskeln und nicht im Verdauungstrakt.

Insgesamt gilt: Essen Sie nicht zu viel, höchstens 60–80 Gramm pro Stunde. Das entspricht in etwa drei Bananen oder einer halben Stulle. Achten Sie aber genau auf Ihren

Flüssigkeitshaushalt: Ein ein halber Liter Apfelschorle bringt Sie bei einsetzender Schwäche schnell wieder in Gang. Spezialtipp: „Apfelsaft enthält viel Fruchtzucker. Der steht nicht so schnell zur Verfügung wie reine Glukose. Für den Sofort-Kick mixen Sie Ihr Schorle lieber mit Traubensaft.“



Was killt den Hunger beim Boxenstopp am besten? Endlich, nach all der Kurbelei folgt jetzt die ersehnte Rast auf einer Hütte. Ihre Zunge hängt Ihnen bis zum Boden. Jetzt sehen Sie auch noch, wie die anderen Gäste entspannt ein Radler nach dem anderen wegzischen. „Denken Sie nicht mal dran“, sagt Schröder. „Wenn Sie jetzt Alkohol trinken, können Sie gleich mit der Bahn nach Hause fahren.“ Bestellen Sie lieber je eine Flasche Traubensaft, Apfelsaft und eine Flasche Mineralwasser. Gemischt sticht das jeden Energiedrink aus, so der Ernährungsfachmann. Wenn Sie was Deftiges in den Magen bekommen wollen, bestellen Sie eine Suppe. Ob Fleisch oder Gemüse, ist zweitrangig. Wichtig ist, dass es eine Brühe ist und keine Fettsuppe. Flädle und Croutons runden diesen ersten Gang perfekt ab. „Wieder gilt: Eiweiß und Kohlenhydrate ja, Fett ist dagegen fehl am Platz. Und Vitamine können bis zu Hause warten“, sagt Schröder. Salat also nur in Maßen, Nudeln dagegen sind perfekt, wenn Sie nicht auf den Käse reinfallen. Ordern

Sie lieber eine Portion Spaghetti Bolognese. Sollten auf der Karte Germknödel stehen, dann ist das Ihre beste Wahl. Schröder: „Das ist der perfekte Energiespender für die Mittagspause.“

Auch Ratatouille oder Kartoffeln mit Quark sind okay. Leberkäs dagegen bekommt ein „no“, weil er zu 80 Prozent aus Fett besteht. Ein kleines Steak bekommt ein „go“. Und beim Kotelett müssen Sie die Panade abkratzen. Spezialtipp: „Bestellen Sie das Essen in einzelnen Gefäßen. Wenn Sie die Bolognese-Sauce in einer Sauciere haben, können Sie ihre Portion besser dosieren. Denn es gilt: Nicht zu viel essen, Sie wollen doch wieder auf Ihren Bock raufkommen.“

Nach dem abschließenden Downhill driften Sie elegant auf den Parkplatz. Eine Stunde dauert die Heimfahrt mit dem Auto, bis Sie zu Hause Ihren Hunger stillen können. Ein ganz schlechter Plan. Besser: ab in die nächste Tanke und schnell – nein, greifen Sie jetzt bloß nicht zur Chipstüte und Bier. „Meistens dehydriert man bei einer Abfahrt nicht so stark. Wichtig ist es jetzt, die Eiweiß- und Kohlenhydratspeicher zügig wieder aufzufüllen“, rät Schröder. Milchreis oder Molke- und Milchdrinks machen satt und liefern schnell Energie. Auch Joghurtdrinks oder Butterkekse sind eine gute Wahl.

So brechen Sie nach der Tour nicht gleich zusammen

Die Chipstüte lassen Sie lieber im Regal: zu viele schlechte Transfettsäuren. Das ist Gift für den Körper. Gleiches gilt für die Mikrowellenpizza: Finger weg, darauf liegt zu viel fetter Käse.

Ein belegtes Brötchen mit magerem Schinken oder Käse wäre dagegen in Ordnung.

Vorausgesetzt, es quillt nicht ein halbes Kilo Mayonnaise heraus. „Ketchup können Sie sich ruhig genehmigen, der enthält viele Kohlenhydrate“, so Schröder.

Sollten sie allerdings stark geschwitzt haben, wäre ein Isogetränk vorweg genau das Richtige. Aber Vorsicht: Nehmen Sie keines aus dem Kühlregal. Sonst bekommt Ihr Magen einen

Kälteschock. Auch ein alkoholfreies Bier ist ein sehr guter Durstlöscher. Prost! Spezialtipp: Sie sollen sich wohl fühlen. Wenn Sie also nach der Tour Lust auf Cola oder Bier haben, dann los. Aber genehmigen Sie sich vorher eine kleine Flasche Mineralwasser.

---

03.06.2006 © MountainBIKE 05/2006

[Seite drucken](#) - [Seite versenden](#)

© 2001–2008 [www.mountainbike-magazin.de](http://www.mountainbike-magazin.de)