

Ernährung nach dem Wettkampf

Nach dem Lauf ist es das Ziel, den Wasser- und Elektrolythaushalt auszugleichen und die Glykogendepots wieder aufzufüllen. Unmittelbar nach dem Wettkampf kann durch Frucht- und Gemüsesäfte gemischt mit mineralstoffreichem Mineralwasser das Flüssigkeitsdefizit ausgeglichen werden. Als anschließende Mahlzeit eignen sich kleine Portionen Fleisch, Fisch, Salat, Gemüse, Vollkornteigwaren, Reis, Kartoffeln und Milchfrischprodukte wie z.B. Buttermilch, Magerquark, Kefir und Joghurt. Als Dessert empfiehlt sich Obst, evtl. angereichert mit Joghurt. Damit eine rasche Regeneration erfolgt, sollte auf Alkohol und Kaffee als Durstlöcher verzichtet werden. Beide bewirken "Flüssigkeitsentzug" und haben statt einer Wasseranreicherung im Körper eine vermehrte Wasserausscheidung zur Folge.

Der Profi-Trick

Beim leistungsorientierten Läufer hat sich der ergänzende Einsatz von Milchzucker vor und nach dem Sport als natürlicher Kohlehydratlieferant bestens bewährt. Neben der Erhöhung der Kohlenhydratzufuhr verbessert Milchzucker die Verdauung und die Aufnahme von wichtigen Mineralstoffen wie Magnesium und Calcium, die auch mit dem Schweiß ausgeschieden werden und somit vom Sportler vermehrt benötigt werden.

Weitere sportlergerechte Eigenschaften:

- fördert Kalziumaufnahme und -einbau in die Knochen
- verbessert Magnesiumverwertung
- unterstützt die Versorgung mit Phosphor und Spurenelementen

Bananenspaß

(für 4 Personen)

2 Bananen
2 Becher (à 200g) Milchreis
1 Ei Butter
2 gestr. EL Zucker (30 g)
0,2l süße Sahne

Bananen schälen und einmal quer und einmal längs halbieren. Butter erhitzen, Zucker zugeben und karamellisieren lassen. Mit Sahne ablöschen, durchrühren und aufkochen lassen. Milchreis auf vier Gläser verteilen, jeweils zwei Bananenviertel darauf anrichten und die Karamelsauce darübergießen.

Pro Person etwa:

5,8 g Eiweiß
19,8 g Fett
42,4 g Kohlenhydrate (3,5 BE)
382 kcal (1598 kJ)