



## BURGER, PIZZA UND NUDELN MIT SAHNESOSSE

Mahlzeiten, die viel Fett enthalten, sind wahre Schlafmittel. Denn: Magen und Darm müssen für ihre Verdauung stark durchblutet werden. Deshalb holen sie sich möglichst viel des roten Lebenssafts aus anderen Organen und Geweben – auch aus dem Gehirn. Dem Denkapparat fehlt daraufhin der Sauerstoff, den ihm sonst das Blut liefert. Folge: Wir werden müde.

Und das ist noch nicht alles. „Auch den Muskeln wird auf diese Weise Energie entzogen. Die Folge: Wir kommen schwerer in Gang“, weiß Heike Lemberger, Ernährungswissenschaftlerin am Institut für Sport- und Bewegungsmedizin in Hamburg. Die Expertin rät: „Drei bis vier Stunden vor dem Lauf keine stark fetthaltigen Gerichte mehr zu sich nehmen.“ Konkret heißt das: Auf Burger, Sahneseife, Pizza oder in Fett Gebratenes wie Rührei lieber verzichten. Doch nur weil manche Gerichte schlechte Laufzeiten verursachen, sollten Sie nicht hungrig auf die Strecke gehen.

g Der kleine Unterschied: Dieselbe Portion Nudeln mit Speck-Sahne-Soße (oben) ist ein Schlafmittel, mit Tomaten und frischen Kräutern (unten) dagegen ein Energiespender

# Achtung, Energieräuber!

**Essen soll Kraft schenken. Doch viele Leckerbissen machen träge und schlapp. Wir haben die größten Übeltäter auf der Speisekarte entlarvt und nennen Ihnen die besseren Alternativen**

VON NELE LANGOSCH

**e** EIGENTLICH WOLLTEN SIE HEUTE NOCH EINE RUNDE LAUFEN, doch plötzlich fühlen Sie sich müde, das Sofa lockt, die Beine sind schwer wie Blei. Woran das liegt? Fragen Sie doch mal Ihren Speiseplan! Nudeln mit Sahneseife, Süßigkeiten und sogar Vollkornbrot können Sie zum Couch-Potato machen. Wie diese Leckereien uns die Energie entziehen – und welche Alternativen Ihnen mehr Schwung geben.

**BESSER** → Fettige Gerichte wie Burger, die schwer im Magen liegen, sollten Sie zum Beispiel durch einen Wrap mit Thunfisch und ein wenig Salat ersetzen. Der Fisch stabilisiert den Blutzucker, das Grünzeug liefert aktivierende Vitamine.

→ Die Sahneseife zu den Nudeln darf gern einer leichten Tomatensoße weichen. Das hat übrigens noch einen Zusatznutzen: Tomaten enthalten das Vitamin Folsäure, das Zellen und Gefäße stärkt und die Blutbildung unterstützt.

→ Auf Pizza müssen Sie nicht unbedingt verzichten – sofern Sie darauf achten, dass sie einen dünnen Boden hat und mit wenig Käse, aber viel frischem Gemüse oder Rucola belegt ist.

→ Wer gern Gebratenes isst, sollte nur wenig oder gar kein Fett in die Pfanne geben. Voraussetzung dafür ist allerdings eine gute Beschichtung.



**VOLLKORNBROT, MÜSLI, HÜLSENFRÜCHTE**

Sie sind sehr gesund, enthalten viele Nährstoffe und Vitamine, aber auch eine Menge Ballaststoffe. Die liegen nicht nur schwer im Magen, sondern bremsen uns beim Laufen. Der Grund: Ebenso wie stark fetthaltige Gerichte steigern die Ballaststoffe die Durchblutung in Magen und Darm und verringern sie in Muskeln und Gehirn. Folge: Man wird träge. Hülsenfrüchte wie Linsen und Bohnen können zudem Blähungen und Völlegefühl hervorrufen. Und auf der Strecke lösen große Ballaststoffladungen im Magen leicht Seitenstechen aus.

Deshalb gilt auch für die eigentlich so gesunde Vollwertkost: „Drei bis vier Stunden vor dem Sport sollte man lieber nur noch leicht verdauliche Speisen zu sich nehmen“, so Expertin Lemberger. Besonders vor einem Wettkampf ist es wichtig, ballaststoffarm zu essen. Wie stark die Speisen den Magen belasten, kann jedoch individuell sehr verschieden sein. Wenn Ihre Verdauung an Vollkornprodukte gewöhnt ist, können Sie die ballaststofffreie Zeit vor dem Sport auch verkürzen.

**BESSER** → Mischbrot oder Laugenbrötchen statt Vollkornbrot wählen und mit fettarmem Käse wie Hüttenkäse belegen oder bestreichen. Der Käse liefert den Muskeln eine wohldosierte, gut verdauliche Eiweißportion.

→ Das beschwerende Müsli mit Nüssen, Kernen und Trockenfrüchten lieber durch einen selbst gemixten Fruchtshake aus Milch, Obst und Instant-Flocken ersetzen. Vorteil: Die gemahlene Haferkerne enthalten Magnesium, das die Knochen stärkt und eine große Rolle bei der Kommunikation zwischen Nerven und Muskeln spielt. Obst (speziell Kiwis und Beeren) liefert den Fitmacher Vitamin C, der den Zellaufbau vorantreibt und hilft, schädigende freie Radikale im Körper abzufangen.

→ Wenn Sie Hülsenfrüchten wie Linsen, Erbsen oder Bohnen nicht so gut vertragen, dann probieren Sie doch mal Rezepte mit Hirse oder Couscous als Beilage. Diese Getreidevarianten sind fettarm, und Hirse enthält außerdem Eisen, das Müdigkeit entgegenwirkt.



**TRAUBENZUCKER, KEKSE UND SCHOKORIEGEL**

Für lange Läufe sind Traubenzuckerdragees gute Not-Energiepakete, doch direkt vor dem Sport können Süßigkeiten die Bauchspeicheldrüse stark stressen. Diese schüttet als Reaktion auf große Zuckerladungen nämlich Insulin aus, um den Einstrom der Glukose in die Körperzellen zu beschleunigen. Folge: Der Blutzuckerspiegel nimmt genauso schnell wieder ab, wie er angestiegen ist. Darunter leidet das Gehirn, weil es sich seine Energie ausschließlich aus Zucker holen kann. Wenn jedoch keiner mehr im Blut ist, wird es müde.

„Wie schnell man unterzuckert, ist von Mensch zu Mensch verschieden“, sagt die Expertin. „Vor allem Leistungssportler können von einem schnellen Energieschub direkt vor der Anstrengung durchaus profitieren.“ Hobby-Läufer sollten auf den Zuckerkick aber lieber verzichten.

**BESSER** → Um Ihre Gier nach Süßem schnell zu stillen, sollten Sie lieber zu einer reifen Banane

berger. Der Grund: Sie enthalten – ebenso wie Cornflakes und gestampfte Kartoffeln – leicht verdauliche Stärke, die der Körper schnell in Zucker umwandelt. Dieser gelangt zügig ins Blut, Insulin wird ausgeschüttet – und es kommt erneut zu einem Zuckerabfall. So werden Muskeln und Gehirn geschwächt und Heißhunger erzeugt. Weiterer Nachteil: Weißmehlprodukte und Cornflakes liefern keinerlei gesunde Begleitstoffe wie Vitamine oder Mineralien.

**BESSER** → Greifen Sie zu Misch- oder Natursauerteigbrot statt zu labbrigem Toast, Baguette oder Weißbrot. Ersetzen Sie den Cornflakes-Snack durch einen gesünderen Fruchtshake (siehe oben). Und statt Kartoffelpüree essen Sie lieber gekochte Kartoffeln mit dünner Schale. Die lassen den Blutzuckerspiegel weniger schnell ansteigen.



**FRUCHTSAFT, LIMONADEN UND ENERGYDRINKS**

Flüssigkeit ist wichtig für die körperliche Leistungsfähigkeit. Schon ein geringer Wassermangel bremst den Stoffwechsel in der arbeitenden Muskulatur, erzeugt Müdigkeit, Kopfschmerzen, Übelkeit und Schwä-

**„Wie schnell man unterzuckert, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Vor allem Leistungssportler können von einem schnellen Energieschub durch Süßigkeiten profitieren“**

greifen. Diese versorgt Sie außerdem mit wertvollen Vitaminen und Magnesium. Auch ein Fruchtriegel oder eine Reiswaffel mit dünnem Schokoladenüberzug sind gute Alternativen.



**BAGUETTE, CORNFLAKES UND KARTOFFELPÜREE**

Produkte aus Weißmehl sind die reinsten Schlappmacher: „Ihr Effekt ist fast identisch mit dem von Süßigkeiten“, warnt Lem-

che. Deshalb sollten wir täglich mindestens anderthalb Liter zu uns nehmen, bei körperlicher Anstrengung sogar drei. Zuckerreiche Getränke wie unverdünnte Säfte, Cola und Energydrinks löschen den Durst aber nicht, sondern liefern nur unnötige Kohlenhydrate und verzögern damit die Magenentleerung und Darmabsorption.

**BESSER** → Wasser! „Dieses sollte viel Natrium enthalten, dann kann es leichter vom Körper aufgenommen werden“, sagt Heike Lemberger. Aber: „In den letzten 60 Minuten vor dem Sport sollte man nicht mehr als einen halben Liter trinken.“ Die Gefahr: Größere Mengen führen zu einem unangenehmen Blubberbauch und einem verstärkten Harndrang auf der Strecke. ☹️