

Sportriegel

Tipps & Empfehlungen zum Einsatz

Deutsche Sporthochschule Köln - Institut für Biochemie - Abteilung Sporternährung

Sportriegel werden vielfältig auf dem Markt angeboten und sind unter Sportler*innen beliebt. In welchen Situationen ist der Einsatz überhaupt sinnvoll? Und worauf ist bei der Wahl zu achten?

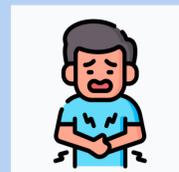
Hier erhältst du **Tipps & Empfehlungen zum Einsatz von Sportriegeln!**

Vorteile von Sportriegeln¹

Um die Zufuhrempfehlungen für Nährstoffe rund um eine Belastung zu erreichen, können Sportriegel in bestimmten Situationen Vorteile gegenüber herkömmlichen Nahrungsmitteln bieten. Zum Beispiel:



Fehlende Möglichkeit um Nährstoffe zuzuführen



Verdauungsbeschwerden durch den Verzehr von herkömmlichen Nahrungsmitteln

Sportriegel können also **praktische Begleiter** im Sportalltag oder bei einem Wettkampf sein und bei der Versorgung mit Nährstoffen rund um eine Belastung **unterstützen**.

Einteilung von Sportriegeln

Der Großteil der Sportriegel kann in zwei Arten eingeteilt werden:



Kohlenhydratriegel

Kohlenhydratriegel (häufig auch "Energy Bar" oder "Ausdauerriegel" genannt) eignen sich

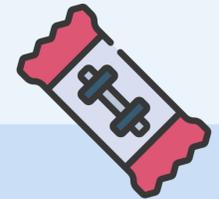


vor / während / nach

einer intensiven Belastung zur Unterstützung der **Leistungs- und Regenerationsfähigkeit**.

Der Riegel sollte **fettarm** sein und ein **Kohlenhydrat-Fett-Verhältnis** von möglichst **6:1** haben.*

* Fette verlangsamen die Verdauung und können während der Belastung unter Umständen Verdauungsbeschwerden verursachen.



Proteinriegel

Proteinriegel eignen sich durch einen besonders hohen Proteingehalt insbesondere



nach

einer intensiven Belastung zur Unterstützung der **Regenerationsfähigkeit**.

Die **Proteinmenge** pro Portion sollte mindestens **15-25 g*** betragen.

* Die Empfehlung richtet sich am Körpergewicht (0,25-0,3 g/kg Körpergewicht).²

Worauf du beim Einsatz von Sportriegeln achten solltest:

- Achte auf die **persönliche Verträglichkeit**. Bei Verdauungsbeschwerden solltest du nach Alternativen suchen.
- Verzehre kurz vor/während eines Wettkampfs nur Sportriegel, die du **vorher im Training getestet** hast.
- Ein **niedriger Ballaststoffgehalt** ist bei hohen Belastungsintensitäten und Ausdauerbelastungen verträglicher.
- Eine **übermäßige Zufuhr an Kohlenhydraten** kann zu **Verdauungsbeschwerden** führen. (Beachte: Die absorbierbare Menge für Kohlenhydrate ist limitiert und beträgt ~60 g/Stunde bzw. 90 g/Stunde bei Kombination von mehreren Kohlenhydratquellen, z. B. Glukose und Fruktose).³
- Falls der Sportriegel **Zuckeraustauschstoffe** (z. B. Sorbit, Maltit) enthält, solltest du beachten, dass eine übermäßige Zufuhr (> 20 g) abführend wirken kann.⁴



Für weitere Informationen zum Thema "Timing von Nährstoffen" schaue dir z. B. die Infografiken "Was soll ich essen - vor/während/nach dem Training" auf momentum@on an!

Referenzen

- [1] Burke, L., Cort, M., Cox, G., Crawford, R., Desbrow, B., Farthing, L., ... & Warnes, O. (2006). Supplements and sports foods. *Clinical sports nutrition*, 3.
[2] König D, Braun H, Carlsohn A. et al. Carbohydrates in sports nutrition. Position of the working group sports nutrition of the German Nutrition Society (DGE). *Ernährungs Umschau* 2019; 66 (11) 228-235.
[3] Jeukendrup A. A step towards personalized sports nutrition: carbohydrate intake during exercise. *Sports Med*. 2014 May;44 Suppl 1:S25-33.
[4] Scientific Food Committee (SFC) (1985). Reports of the Scientific Committee for Food. Sixteenth series. Food - science and techniques. Luxembourg.

Kontakt

E-Mail: sporternaehrung@biochem.dshs-koeln.de
Webseite: www.dshs-koeln.de/institut-fuer-biochemie/sporternaehrung