



ILLUSTRATION: KLE MENS WAHL

# Nur Pflaumen vergleichen Äpfel mit Birnen

## Hitliste der läufergerechtesten Obstsorten

von Uwe Schröder



Rund ums Jahr steht Sportlern eine kaum mehr zu überblickende Vielfalt an Obstsorten aus den unterschiedlichsten Anbaugebieten der Welt zur Verfügung. Aber Obst ist nicht gleich Obst. Vergleicht man, was drin steckt, so gibt es große Unterschiede hinsichtlich der Zusammensetzung einzelner Sorten sowohl bei den Makro- als auch bei den Mikronährstoffen. Eine Gegenüberstellung hinsichtlich der Eignung für aktive Menschen bietet sich daher an, kann aber nie wirklich objektiv sein. Denn erstens ist es praktisch nicht möglich, alle Obstsorten in den Wettbewerb mit einzubeziehen. Zweitens variieren die Inhaltsstoffe je nach Herkunftsland und Saison, und drittens spielen bei der Wahl des Obstes Geschmackspräferenzen sowie die individuelle Verträglichkeit eine wichtige Rolle.

Am Sprichwort „Nur Pflaumen vergleichen Äpfel mit Birnen“ scheint also viel Wahres dran zu sein. Der Vergleich soll hier trotzdem gewagt werden, denn auch Pflaumen sind eine hochwertige, regionale Obstsorte und

ihre umgangssprachlich negative Bedeutung ist völlig fehl am Platz.

### Die Multitalente

Eine echte Überraschung ist die Platzierung der Haselnuss! Auch sie gehört zum Obst und sollte auf dem Speiseplan auf Grund ihrer vielen hochwertigen Inhaltsstoffe und ihres breiten Nährstoffspektrums nicht fehlen. Läufer profitieren vom hochwertigen Eiweiß und essentiellen Fetten der heimischen Nussorte. Besonders nach lang andauernden Belastungen mit niedriger Intensität macht sie eine gute Figur. Da sie mehr Eiweiß als Kohlenhydrate enthält, unterstützt sie die Regeneration, ohne den Fettstoffwechsel zu hemmen. Ein Trai-



FOTOS: PIXELIO

ning zur Aktivierung des Fettabbaus kann so perfektioniert werden. Gleichzeitig wird der Körper durch zahlreiche Mineralstoffe und im Vergleich zu anderen Obstsorten dem Spitzenwert im Vitamin-E-Gehalt geschützt. Schon eine Handvoll Haselnüsse deckt die tägliche Vitamin E-Zufuhrempfehlung zu etwa 60 Prozent.



### Geschickt kombiniert

Ebenfalls zur Regeneration nach mäßiger Belastung bestens geeignet ist die Avocado. Ihr besonderer Nutzen liegt in ihrem hohen Kaliumanteil, denn Kalium wird zur Resynthese der Glykogenspeicher im Muskel und der Leber nach der Belastung benötigt. Nach einer langen Einheit können als Nebenprodukte im Energiestoffwechsel der Zellen viele freie Sauerstoffradikale entstehen. Hier spielt der Sanddorn seine Trümpfe aus. Er wirkt mit seinem sehr hohen Vitamin-C-Gehalt antioxidativ und kann damit Zellschädigungen vorbeugen. Was wäre also besser und nach dem langen Sauerstofflauf empfehlenswerter als ein frischer Avocado-Haselnuss-Dipp, abgeschmeckt mit Sanddorn-Sirup?

### Der Klassiker

Die als das klassische Sportlerobst bekannte Banane steht auch in der Hitliste auf Rang eins, wenn es um einen schnellen Energieschub und die Praktikabilität der Verwendung während des Laufens aber auch um die Regeneration nach intensiven Trainingseinheiten geht. Mit durchschnittlich mehr als 20 Gramm Kohlenhydraten pro Banane ist sie hier Spitzenreiter. Der hohe Kohlenhydratanteil einer vollreifen Banane kann während der Aktivität nützlich sein. Die Banane bietet sich weiterhin durch ihren reichlichen Kalium- und Magnesiumanteil für eine schnelle Wiederauffüllung der Glykogenspeicher nach Trainingsende an.

### Die Alternativen

Zur Banane gibt es aber durchaus gute Alternativen. Denn auch Mangos und Mirabellen enthalten viele schnell verfügbare „Zucker“, die bei überprüfter individueller Verträglichkeit während der Belastung direkt ins Blut gehen und neue Energie liefern können. Die Mango ist ein echter Geheimtipp. Sie ist im Gegensatz zur Banane eine regelrechte Vitaminbombe. Und sie besticht durch ihre gute Verträglichkeit. Einzig die notwendigen Verzehrsvorbereitungen und das etwas schwierigere Handling beim Transport während des Laufs lassen sie hinter die Banane zurückfallen. Ein Bananen-Mango-Mus, mit etwas Wasser verdünnt und mit ein klein wenig Salz abgeschmeckt, kann auf der Strecke durchaus einem teuren Energieriegel Konkurrenz machen.



EXC

### Der Liebling

Das Lieblingsobst der Deutschen, der Apfel, überzeugt genau wie die Birne als Snack zwischendurch am Arbeitsplatz, in der Freizeit oder in der Trainingspause. Was die Inhaltsstoffe betrifft, werden beide jedoch vielfach überschätzt. Weder die Vitamin- noch die Mineralstoffgehalte sind nennenswert hoch. Konkurrenz bekommen die zwei deshalb von den Zitrusfrüchten, aber vor allem auch von heimischen Sorten wie schwarze Johannisbeeren und Brombeeren. Sie sind im Vergleich zu anderem Obst Spitzenreiter was den Vitamin-C-Gehalt anbelangt. Schon knapp 50 Gramm der Beeren decken die tägliche Zufuhrempfehlung dieses wichtigen Vitamins. Allerdings sprechen für Apfel und Birne die Praktikabilität und die Variationsvielfalt in der Zubereitung, die Verfügbarkeit rund ums Jahr sowie die Sortenvielfalt. Saisonal sind aber Johannis- und Brombeere als „Basisobst“ nicht zu schlagen.



## Professionelle Trainingssteuerung durch Laktatbestimmung

Realisieren Sie Ihre Ziele mit dem Accutrend® Plus System.

Ob im Breiten- oder Leistungssport, ob für spezielle Zielgruppen, ob für Einzel- oder Gruppentraining: Für die Bestimmung der Ausdauerfähigkeit und eine zielgerichtete Leistungsentwicklung liefert die Laktatdiagnostik wichtige Informationen zur Steuerung des individuellen Trainings.

Mit dem Accutrend® Plus System können Sie neben Laktat auch Glucose, Cholesterin und Triglyceride bestimmen. Ärzte und Apotheker vertrauen seit langem auf die Präzision des Messsystems im Taschenformat – nutzen auch Sie die Möglichkeiten!



### Fragen?

Gerne stehen wir Ihnen in unserem Kunden Service Center von Mo.–Fr. von 8.00–18.00 Uhr unter der Telefonnummer 0180/200 01 65 (Festnetz 6 Cent je Anruf, Mobilfunk max. 42 Cent je Minute) zur Verfügung.





### Drei Portionen täglich

Für jede läuferspezifische Situation gibt es das passende Obst. Es empfiehlt sich daher, ruhig einmal etwas Neues auszuprobieren. Der größte Nutzen ergibt sich aber wie so oft aus Abwechslung und Saisonalität. Drei Portionen, jeweils in der Größe der eigenen hohlen Hand, sind wünschenswert. Ideal ist ein frischer Obstsalat. In diesem bunten Mix ergänzen sich die Sorten in ihren Inhaltsstoffen. Ob als Zwischenmahlzeit oder Nachspeise, als Ergänzung zum Müsli oder als Spätmahlzeit vor dem Schlafengehen, Obst kann müde Läuferbeine wieder munter machen.



FOTOS: PIXELIO

### Persönlich programmiert

Manchmal macht allerdings die „rohe“ Obstvariante Probleme, beispielsweise bei Unverträglichkeiten und Allergien oder bei nervösem Magen am Volkslaufwochenende. Besser verträglich und eine leckere Alternative zum rohen Obst sind Kompotte, Konfitüren und Frucht-aufstriche. Mit einem Mango-Chutney erhält man eine Obstkomponente im Mittagsgesicht. Obstige Brotaufstriche liefern am Morgen vor einem Wettkampf Kohlenhydratenergie. Mit modernen Marmeladenkochern sind leckere Eigenkreationen schnell zubereitet, auf individuelle Geschmacksvorlieben, Verträglichkeit und auf die persönliche Zielsetzung hin programmierbar. Und das sogar mit Pflaumen ...

Zur Regeneration nach hochintensiver Belastung				
Rangliste	Obstsorte	Am besten geeignet, weil ...	Das steckt drin ...	Anmerkung
1	<b>Banane</b>	füllt Glykogenspeicher wieder auf	sehr viele Kohlenhydrate, reichlich Vitamin B6	nur bei Vollreife während des Sports geeignet
2	<b>Weintraube</b>	regeneriert Glykogenspeicher	viele Kohlenhydrate, Vitamin E, Flavonoide	hoher Anteil an Traubenzucker, der leicht zu Magen-Darm-Problemen führen kann
3	<b>Ananas</b>	regeneriert Glykogenspeicher	viele Kohlenhydrate, reichlich Vitamin C	den hohen Säuregehalt verträgt nicht jeder

Zur Regeneration nach mäßiger Belastung (Fettverbrennung)				
Rangliste	Obstsorte	Am besten geeignet, weil ...	Das steckt drin ...	Anmerkung
1	<b>Haselnuss</b>	unterstützt den Fettstoffwechsel und schützt vor Zellgiften	hochwertiges Fett, für Obst ungewöhnlich viel Eiweiß und Vitamin E, enthält Vitamin B6, Folsäure, viel Magnesium und Kalzium	eine Handvoll genügt
2	<b>Avocado</b>	unterstützt den Glykogenaufbau	hochwertiges Fett und etwas Eiweiß, Vitamin B1 für den Kohlenhydratstoffwechsel und Kalium zur Wiederauffüllung der Muskelenergiespeicher	roher Verzehr des Fruchtfleisches oder Weiterverarbeitung zur Avocadocreme, z. B. als Brotbelag
3	<b>Sanddornbeeren</b>	schützt die Zellen vor freien Sauerstoffradikalen	sehr viel Vitamin C, Vitamin B6	vorwiegend erhältlich als Konfitüre, Fruchtsaft oder Nektar

Während der Belastung				
Rangliste	Obstsorte	Am besten geeignet, weil ...	Das steckt drin ...	Anmerkung
1	<b>Banane</b>	schneller Energieschub und gut verdaulich	sehr viele Kohlenhydrate	nur bei Vollreife geeignet
2	<b>Mango</b>	Vitaminbombe bei guter Verträglichkeit	Vitamin C, Vitamin E, Vitamin B6, Folsäure	schwieriges Handling
3	<b>Mirabelle</b>	schneller Energieschub	viele Kohlenhydrate	Saisonobst im Spätsommer, Stein kann während der Belastung hinderlich sein

Zur Vorbereitung und im Alltag				
Rangliste	Obstsorte	Am besten geeignet, weil ...	Das steckt drin ...	Anmerkung
1	<b>Apfel/Birne</b>	gute Kohlenhydratzufuhr	viele Kohlenhydrate, breites Nährstoffspektrum	praktikabel und hohe Variationsvielfalt
2	<b>Schwarze Johannisbeeren und Brombeeren</b>	unterstützt das körpereigene Abwehrsystem	sehr viel Vitamin C, etwas Vitamin E, hoher Gehalt an sekundären Pflanzeninhaltsstoffen	Saisonobst von Juni–August, wird häufig in verarbeiteten Produkten angeboten
3	<b>Zitrusfrüchte</b>	unterstützt das körpereigene Abwehrsystem	Kohlenhydrate, Vitamin C	Vorsicht bei Allergien und Unverträglichkeiten

