

RUNNING-test 2009



Kleine Zuckertüten

von Uwe Schröder

Nichtsportler bekommen sie meist nur einmal im Leben. Bei der Einschulung. Läufer nehmen sie aber seit inzwischen 15 Jahren regelmäßig mit: die Zuckertüte. Die Verpackung erinnert manchmal zwar eher an eine Lümmel- als eine Zuckertüte, ihr Inhalt sollte aber genau wie dieser schnell und überall einsetzbar sowie praktisch und sicher in der Handhabung sein. Der Geltest entstand in Zusammenarbeit mit dem Institut für Sporternährung Bad Nauheim. Es wurden jeweils die in der nebenstehenden Tabelle abgelisteten Geschmacksrichtungen unter die Lupe genommen.

Diese „Zuckertüten“ wurden 1994 erstmals unter der Bezeichnung Squeezy auf den Markt gebracht, werden seither Energie-Gels genannt und sind heute aus der Läuferzene kaum noch wegzudenken. Und das aus gutem Grund. Wer bei langen Einheiten, im Wettkampf oder im Trainingslager auf schnelle Energie während der Belastung angewiesen ist, findet im Gel die Lösung seiner Energiekrise. Ohne die Gefahr des Verschluckens, wie bei vielen krümeligen Riegeln, und handlich portioniert liefern die kleinen Leistungsspende schnelle Power in flüssiger Form.

Hilfe von außen

Hauptbestandteil der Gels waren und sind schnellverfügbare Kohlenhydrate, sprich Zucker. Je nach spezifischer Kombination (Glukose, Fruktose, Saccharose oder Maltodextrin) stehen pro Zeiteinheit mehr oder weniger Kohlenhydrate als nutzbare Energiequelle zur Verfügung. Diese so genannte Kohlenhydratmatrix spielt für alle diejenigen eine wichtige Rolle, die im langen Wettkampf nach Entleerung der Glykogenspeicher auf eine maximale Energiebereitstellung „von außen“ angewiesen sind. So soll zum Beispiel der Powerbar C2max-Kohlenhydratmix aus Glukose und Fruktose auf der Basis aktueller Studien eine maximale Kohlenhydratverfügbarkeit garantieren. Andere Hersteller verwenden Maisstärke oder Isomaltulose (Nutrinxion). Ob diese Hightech-Varianten für den Freizeitläufer tatsächlich messbare Unterschiede bringen, darf kontrovers diskutiert werden. Beim ambitionierten Wettkampfläufer allerdings könnten sie entscheidende Sekunden ausmachen.

Weniger kann mehr sein

Mittlerweile versuchen sich zahlreiche Hersteller mit weiteren Inhalts-

stoffen von ihren Mitbewerbern abzugrenzen. Neben Vitaminen und Mineralstoffen finden sich in der aktuellen Gel-Generation auch Koffein, Guarana oder spezielle Eiweißverbindungen. Erfreulich ist, dass einige Hersteller ihre Gels mit nennenswerten Mengen an Natrium ausstatten und dies auch deklarieren (Powerbar, Squeezy, High5). Speziell bei langen Läufen mit hohen Schweißverlusten oder an sehr heißen Tagen macht dies Sinn. Da zum Gel immer ausreichend getrunken werden sollte, reicht hier einfaches (Trink-)Wasser von jedem an der Strecke verfügbaren „Wasserhahn“, ohne nachsalzen zu müssen. Natrium beschleunigt die Aufnahme der Kohlenhydrate und sorgt bei hohen Schweißverlusten für einen Ausgleich dieses Elektrolyts im Blut.

Was sonst noch drin ist

Bei längeren Wettkämpfen können Koffein und Guarana von Vorteil sein. Bei entsprechender Verträglichkeit sind auch entsprechende Aminosäuren (BCAAs) und Eiweiße nützlich. Bis auf wenige Ausnahmen ist die Angabe von Verzehrempfehlungen brauch- und nachvollziehbar. Besonders der Hinweis zur zusätzlichen Trinkmenge darf nicht fehlen. Eine wirklich lesbare Deklaration ist auf den kleinen Packungseinheiten naturgemäß schwer umsetzbar, trotzdem wären hier bei einigen Herstellern noch Verbesserungen möglich. Viele Gels enthalten auch Aromen, Konservierungsstoffe und Zitronensäure. Weniger wäre hier mehr.

Fazit

Insgesamt erfüllen alle diesem Test unterzogenen Gels die an sie gestellten Erwartungen: während des Laufs schnell und unkompliziert leicht verfügbare Energie zu liefern. Individuelle Verträglichkeit, Geschmacks- und Konsistenzvorlieben werden daher die Kaufentscheidung hauptsächlich mitbestimmen. Um einen Slogan zu zitieren, der uns von vielen Plakatwänden ins Gewissen redet: „Mach's mit!“ Das gilt auch für Energie-Gels.

Carboo4U Performance Gel



Geschmacksrichtungen: Cola, Holunder
Gewicht des Gels: 35 g
Kilokalorien pro 100 g: 271 kcal
Kohlenhydrate*: 67 g, **Fett*:** 0 g, **Eiweiß*:** <1 g
Sonstiges*: Ballaststoffe: 0,3 g, Natrium: 0,1 g, Vit. C: 34 mg, Vit. B1: 0,9 mg, Kalium: 155 mg, Koffein: 70 mg
Preis pro Gel: 1,59 Euro

Geschmackliche Beurteilung: Nicht zu süß, leicht säuerlicher ansprechender Cola-Geschmack. Eher zähflüssige, aber angenehme Konsistenz.

Allgemeine Beurteilung: Hat einen im Verhältnis zum Natrium hohen Kaliumanteil, daher auch gut für die Regeneration geeignet. Mit relevanter Koffeinmenge für den Kick bei längeren Läufen.

Internet: www.carboo4u.com

Multipower active Multi Carbo Gel



Geschmacksrichtungen: Zitrone, Rote Orange
Gewicht des Gels: 40 g
Kilokalorien pro 100 g: 269 kcal
Kohlenhydrate*: 62 g, **Fett*:** 0,1 g, **Eiweiß*:** 4,7 g
Sonstiges*: Ballaststoffe: < 0,1 g, Natrium: 500 mg, Koffein: 12 mg, Vit. C: 23 mg, Vit. E: 11,2 mg, Guarana: 120 mg
Preis pro Gel: 1,69 Euro

Geschmackliche Beurteilung: Schmeckt angenehm nach Zitronen- oder Limonenschale, ist nicht zu süß. Leicht künstlicher Nachgeschmack, angenehme Konsistenz.

Allgemeine Beurteilung: Gute Kohlenhydratmatrix. Hat einen nennenswerten Eiweißgehalt aus Caseinhydrolysat (PeptoPro). Hoher Natriumanteil und Koffeingehalt. Besonders gut für lange Strecken oder Trainingslager.

Internet: www.multipower.de

* Hersteller-Angaben pro 100 g

High5 IsoGel



Geschmacksrichtungen: Orange
Gewicht des Gels: 60 g
Kilokalorien pro 100 g: 144 kcal
Kohlenhydrate*: 36 g, **Fett*:** Spuren, **Eiweiß*:** 0 g
Sonstiges*: Ballaststoffe: Spuren, Natrium: 0,05 g
Preis pro Gel: 1,99 Euro

Geschmackliche Beurteilung: Sehr flüssig, kleckert daher leicht beim Laufen, ist somit aber leichter zu schlucken. Der Orangengeschmack überzeugt nicht, ist aber auch nicht zu süß.

Allgemeine Beurteilung: Geringster Anteil an Kohlenhydraten pro 100 g. Wenn kein Wasser verfügbar ist, eine gute Wahl. Spezielle Kohlenhydratmatrix mit Fruchtsaftanteil und einem noch akzeptablen Natriumgehalt.

Internet: www.highfive.co.uk

Nutrinxion Energy Gel



Geschmacksrichtungen: Banane, Citrus, Cola-Zitrone, Lemon-Fresh, Orange, Erdbeere, Erdbeer-Vanille, Vanille
Gewicht des Gels: 40 g
Kilokalorien pro 100 g: 299 kcal
Kohlenhydrate*: 74 g, **Fett*:** 0 g, **Eiweiß*:** 0,34 g
Sonstiges*: Vit. C: 30 mg, Nicotinsäureamid: 9 mg, Vit. E: 5 mg, Pantothenensäure: 3 mg, Vit. B6: 1 mg, Vit. B2: 0,8 mg, Vit. B1: 0,7 mg, Folsäure: 100 µg, Biotin: 75 µg, Vit. B12: 0,5 µg, Kalium: 90 mg, Natrium: 90 mg, L-Leucin: 170 mg, L-Isoleucin: 85 mg, L-Valin: 85 mg, Koffein: 100 mg
Preis pro Gel: 1,55 Euro

Geschmackliche Beurteilung: Angenehme Konsistenz.

Allgemeine Beurteilung: Gel mit essentiellen Aminosäuren und Isomaltulose sowie zahlreichen Vitaminen. Gute Handlungangaben.

Internet: www.nutrinxion.de

Isostar Pro Energy Gel



Geschmacksrichtungen: Apfel, Zitrone
Gewicht des Gels: 35 g
Kilokalorien pro 100 g: 326 kcal
Kohlenhydrate*: 81,5 g, **Fett*:** 0 g, **Eiweiß*:** 0 g
Sonstiges*: Vit. C: 34 mg, Vit. B1: 0,79 mg
Preis pro Gel: 1,65 Euro

Geschmackliche Beurteilung: Sehr süß. Der Apfelgeschmack ist kaum erkennbar. Flüssige, aber noch angenehme Konsistenz.

Allgemeine Beurteilung: Sehr hoher prozentualer Kohlenhydratanteil durch Glukose und aus getrockneten Apfel- und Traubenstücken, daher auch Fruchtzucker. Enthält viele Zusatzstoffe, aber kein Natrium.

Internet: www.isostar.com

Powerbar Power Gel



Geschmacksrichtungen: Grüner Apfel, Zitrone-Limette, Erdbeer-Banane, Tropical Fruit, Vanille, Schwarze Johannisbeere
Gewicht des Gels: 41 g
Kilokalorien pro 100 g: 261 kcal
Kohlenhydrate*: 65 g, **Fett*:** <0,1 g, **Eiweiß*:** <1 g
Sonstiges*: Natrium: 0,5 g, Kalium: 0,05 g, Chlorid: 0,66 g
Preis pro Gel: 1,79 Euro

Geschmackliche Beurteilung: Recht natürlicher, süß-dominierter Geschmack, gutes Mundgefühl, eher dünnflüssig.

Allgemeine Beurteilung: Kohlenhydratmatrix mit optimaler Glukose-Fruktose-Kombination. Hoher Natriumanteil. In der Variante mit Koffein sehr gut auch für lange Strecken.

Internet: www.powerbar.de

Maxim Energy Gel



Geschmacksrichtungen: Zitrusfrüchte, Grapefruit und Orange, Orange, Passionsfrucht und Himbeere, Erdbeere, Banane
Gewicht des Gels: 100 g
Kilokalorien pro 100 g: 300 kcal
Kohlenhydrate*: 74,3 g, **Fett*:** 0 g, **Eiweiß*:** 0 g

Sonstiges*: Vit. B1: 0,63 mg, Niacin: 8,1 mg, Pantothenensäure: 2,7 mg, Vit. B6: 0,9 mg, Biotin: 0,07 mg, Vit. B12: 0,45 µg, Vit. C: 27 mg, Vit. E: 4,5 mg
Preis pro Gel: 2,75 Euro

Geschmackliche Beurteilung: Der süße Orangengeschmack ist sehr gut abgerundet. Angenehme Konsistenz.

Allgemeine Beurteilung: Sehr einfache Kohlenhydratmatrix. Natrium ist nicht enthalten. Gut verträgliches Koffein. Große Packungseinheit zum Wiederverschließen.

Internet: www.maxim.nl

Squeezy Energy Gel



Geschmacksrichtungen: Zitrone, Banane, Erdbeere, Pfirsich-Orange, Vanille
Gewicht des Gels: 25 g
Kilokalorien pro 100 g: 259 kcal
Kohlenhydrate*: 64,7 g, **Fett*:** 0 g, **Eiweiß*:** 0 g
Sonstiges*: Natrium: 50 mg, Kalium: 50 mg
Preis pro Gel: 0,99 Euro

Geschmackliche Beurteilung: Angenehme Süße mit leichter Fruchtnote. Zähflüssig, aber noch gut aus-zudrücken.

Allgemeine Beurteilung: Niedrige Osmolalität, weil überwiegend Maltodextrine aus Mais zum Einsatz kommen. Daher gute Verträglichkeit. Es dürfte etwas mehr Natrium sein.

Internet: www.squeezy.de

Die Testdurchführung erfolgte in Zusammenarbeit mit dem Institut für Sporternährung Bad Nauheim