

RUNNING-Riegeltest 2009

Teil 2

von Uwe Schröder

mit Trockenfruchtanteil resultiert direkt aus den Trockenfrüchten und macht diese damit mehr zur Regenerationskost.

Durch Eiweiß im Vorteil

Bis auf das Oatsnack Banana Bread enthalten alle hier getesteten Riegel weniger als acht Prozent Fett. Sie sind damit für den Einsatz während des Laufens prädestiniert und auch als schnelle Energiespender nach Wettkämpfen oder langen, intensiven Einheiten perfekt. Sponser High Energy, Vitargo Endurance Bar und Xenofit Carbohydrate Bar punkten darüber hinaus noch mit ihrem relevanten Eiweißgehalt (über acht Prozent). Damit sind sie auch für die Regeneration nach intensiver Beanspruchung und während sehr langer Läufe sowie für Trainingslager gut geeignet. Die meisten Produkte bringen ausreichend Natrium für lange Ausdauerbelastungen und hohe Schweißverluste mit. Xenofit fällt in diesem Punkt etwas ab, bei Oatsnack und Inkospor ist der Natriumgehalt nicht deklariert.

Handlich portioniert

Außer Overstim's Barre Fruitée mit einem Gewicht von 30 Gramm und Sponser High Energy mit 45 Gramm pro Riegel sind alle Produkte zwischen 55 und 70 Gramm schwer. Diese Größe

und die damit verbundene Kohlenhydratmenge sind in den meisten Situationen empfehlenswert. So schwankt die Kohlenhydratmenge pro Riegel zwischen etwa 45 Gramm bei High5, Xenofit, Vitargo sowie Inkospor und nur nahezu der Hälfte an Kohlenhydraten im Overstim's. Und das, obwohl er mit 77 Prozent den prozentual höchsten Kohlenhydratgehalt aufweist. Es müssen demnach zwei dieser Riegel verzehrt werden, um auf dieselbe Kohlenhydratmenge wie bei den Mitbewerbern zu kommen. Das ist sicherlich ein finanzieller Aspekt und führt nebenbei zu mehr Verpackungsmüll. Auf der anderen Seite sind kleinere Riegel handlicher, leichter zu transportieren und zu portionieren.

Fazit

Auch beim zweiten Teil des Tests gilt wieder: ausprobieren und den persönlichen Geschmacks- beziehungsweise Handlingsfavoriten finden. Wer den kleinen, natürlicheren und fruchtigen Kohlenhydrat Snack sucht, wird bei Overstim's fündig. Für den herzhafteren Snack zwischendurch oder während der Carboloadphase dürfte das Banana Bread von Oatsnack eine gute Wahl sein, es überzeugte geschmacklich und bezüglich der Konsistenz. Wer ein richtiges „Pfund“ Kohlenhydrate benötigt, ist mit High5, Nutrixion und Inkospor gut bedient. Für lange Trainingseinheiten und zur schnellen Erholung tragen Xenofit, Vitargo und Sponser mit ihrem Eiweißgehalt den notwendigen Anteil bei. Wer trotz dieser Auswahl noch immer nicht seinen Favoriten gefunden hat, muss selber backen. Rezepte dazu gibt's im Praxishandbuch für die Sporternährung „Essen Trinken Gewinnen“ (Pala-Verlag, Darmstadt, Neuauflage 2009, 14,- Euro) an dem der Autor dieses Beitrags tatkräftig mitgewirkt hat.

Im ersten Teil des RUNNING-Riegeltests 2009 in der Ausgabe 09/2009 von RUNNING – Das Laufmagazin wurde bereits deutlich, dass für jede denkbare Laufeinheit und für jeden individuellen Anspruch ein geeigneter Riegel zu finden ist. Im zweiten Teil folgen nun weitere acht Kandidaten, die angetreten sind, um dem Hungerast geschmackvoll entgegenzuwirken. Auch der zweite Teil des Tests entstand in Zusammenarbeit mit dem Institut für Sporternährung Bad Nauheim. Es wurden jeweils die in der nebenstehenden Tabelle abgebildeten Geschmacksrichtungen verkostet.

Zusammensetzung bestimmt Einsatzbereich

Alle Riegel weisen läuferechte Kohlenhydratspektren aus schnell- und längerfristig verfügbaren Kohlenhydraten auf. Grundsätzlich kann unterschieden werden, ob Zucker (Glukose, Glukosesirup, Saccharose), eine Haferflockenbasis (wie bei Oatsnack) oder eher Trockenfrüchte (beispielsweise Overstim's) den bestimmenden Kohlenhydratlieferanten ausmachen. Trockenfrüchte liefern natürliche und unterschiedliche Kohlenhydrate. Sie sind aber in der Lage, viel Wasser im Darm zu binden. Darunter könnte die Verträglichkeit bei intensiven Belastungen leiden. Hier heißt es ausprobieren. Der hohe Kaliumgehalt von Riegeln



RALF GRANER

High5 Energy Bar



Geschmacksrichtungen: Banane, Zitrone, Beere
Gewicht des Riegels: 60 g
Kilokalorien pro 100 g: 325 kcal
Kohlenhydrate*: 75 g, **Fett*:** 2 g, **Eiweiß*:** 3 g
Sonstiges*: Ballaststoffe: 5 g, Natrium: 150 mg, Kalium: 185 mg
Preis pro Riegel: 1,35 Euro
Geschmackliche Beurteilung: Schmeckt sehr süß, aber natürlich nach Banane. Krümelt etwas, daher ist während der Belastung beim Verzehr ein Verschlucken möglich.
Allgemeine Beurteilung: Ein toller Aktionsriegel, wenig Fett, viele Kohlenhydrate, etwas Eiweiß. Und mit 90 mg pro Riegel besitzt er einen guten Natriumanteil. Der ebenfalls hohe Kaliumanteil prädestiniert den Riegel auch für die Regeneration.
Internet: www.highfive.co.uk

Inkospor X-treme Energy Bar



Geschmacksrichtungen: Cocos, Banane
Gewicht des Riegels: 65 g
Kilokalorien pro 100 g: 367 kcal
Kohlenhydrate*: 69,9 g, **Fett*:** 7,1 g, **Eiweiß*:** 5,8 g
Sonstiges*: Vit. C: 92,3 mg, Niacin: 27,7 mg, Vit. E: 15,4 mg, Pantothensäure: 9,2 mg, Vit. B6: 3,1 mg, Vit. B2: 2,5 mg, Vit. B1: 2,2 mg, Folsäure: 307,7 µg, Vit. B12: 1,5 µg
Preis pro Riegel: 1,69 Euro
Geschmackliche Beurteilung: Schmeckt frisch nach Kokos und mild nussig nach Getreide, zäh zu kauen. Bröckelt nicht, löst sich gut im Mund.
Allgemeine Beurteilung: Enthält viele Kohlenhydrate und Vitamine. Liefert sowohl schnell als auch langsam verfügbare Kohlenhydrate, daher auch als Aktionsriegel gut geeignet.
Internet: www.inko.de

Nutrixion Energy Bar



Geschmacksrichtungen: Banane, Frucht
Gewicht des Riegels: 55 g
Kilokalorien pro 100 g: 365 kcal
Kohlenhydrate*: 64,9 g, **Fett*:** 6,8 g, **Eiweiß*:** 5,2 g
Sonstiges*: Ballaststoffe: 12,2 g, Natrium: 0,13 g, Vit. E: 6 mg, Vit. C: 40,5 mg, Vit. B1: 0,55 mg, Vit. B2: 0,7 mg, Niacin: 8,1 mg, Vit. B6: 0,71 mg, Folsäure: 101,2 µg, Vit. B12: 1,26 µg, Pantothensäure: 3,05 mg
Preis pro Riegel: 1,85 Euro
Geschmackliche Beurteilung: Schmeckt nach Banane und Cerealien. Leicht crispy, sehr süß.
Allgemeine Beurteilung: Liefert jede Menge Kohlenhydrate und Vitamine. Ein guter Begleiter für lange Läufe und mit dem Eiweißanteil auch ein Regenerationsunterstützer.
Internet: www.nutrixion.com

Oatsnack Haferflocken Riegel



Geschmacksrichtungen: Bananen-Brot, Banane-Schoko, Brazil-Nut, Joghurt, Joghurt-Erdbeere, Joghurt-Zitrone, Kirsch-Kokos, Latte Macchiato, Schoko, Vanille, Vanille-Apfel-Zimt
Gewicht des Riegels: 70 g
Kilokalorien pro 100 g: 373 kcal
Kohlenhydrate*: 53,8 g, **Fett*:** 13,9 g, **Eiweiß*:** 5,8 g
Sonstiges*: nein
Preis pro Riegel: 1,29 Euro
Geschmackliche Beurteilung: Fruchtig, schokoladig und leicht kernig. Nicht zu trocken mit der richtigen Süße.
Allgemeine Beurteilung: Eher als Zwischenmahlzeit, als direkt während des Laufens geeignet. Wegen des höheren Fettanteils ist der Einsatz bei langen, ruhigen Trainingseinheiten oder in der Regeneration am sinnvollsten.
Internet: www.oatsnack.de

Overstim's Barre Fruitée



Geschmacksrichtungen: Apfel-Aprikose-Pfirsich, Waldbeeren
Gewicht des Riegels: 30 g
Kilokalorien pro 100 g: 335 kcal
Kohlenhydrate*: 77,3 g, **Fett*:** 1,3 g, **Eiweiß*:** 4 g
Sonstiges*: Ballaststoffe: 5 g, Natrium: 110 mg, Vit. C: 20 mg, Vit. B1: 0,6 mg
Preis pro Riegel: 1,60 Euro
Geschmackliche Beurteilung: Fruchtig und kernig. Schmeckt sehr natürlich und frisch nach Waldfrüchten.
Allgemeine Beurteilung: Natürlich gehaltener Kohlenhydratriegel, der ein guter Wettkampfbegleiter sein kann. Viele Kohlenhydrate, wenig Fett. Da sehr klein, eventuell zwei davon einpacken. Verträglichkeit beim Sport wegen der Trockenfrüchte testen.
Internet: www.overstims.com

Sponser High Energy



Geschmacksrichtungen: Beere, Vanille-Aprikose
Gewicht des Riegels: 45 g
Kilokalorien pro 100 g: 338 kcal
Kohlenhydrate*: 63 g, **Fett*:** 6 g, **Eiweiß*:** 9 g
Sonstiges*: Ballaststoffe: 6,5 g, Natrium: 220 mg
Preis pro Riegel: 1,50 Euro
Geschmackliche Beurteilung: Fruchtig und knusprig, leichter Cerealien geschmack. Zergeht im Mund, daher gut geeignet während der Belastung. Nicht zu süß, schmeckt etwas künstlich.
Allgemeine Beurteilung: Sehr gutes Kohlenhydratspektrum. Auch oder gerade wegen der verzweigt-kettigen Aminosäuren bei langen Wettkämpfen und extrem langen Trainingsläufen sehr gut geeignet. Kann durch den Eiweißanteil auch die Regeneration unterstützen.
Internet: www.sponser.de

Vitargo Endurance Bar



Geschmacksrichtungen: Crunchy Caramel
Gewicht des Riegels: 65 g
Kilokalorien pro 100 g: 353 kcal
Kohlenhydrate*: 67,3 g, **Fett*:** 5,9 g, **Eiweiß*:** 8 g
Sonstiges*: Ballaststoffe: 2,9 g, Kreatin: 1,5 g, Glutamin: 1,3 g, Natrium: 0,2 g, Koffein: 126 mg
Preis pro Riegel: 2,09 Euro
Geschmackliche Beurteilung: Kernig, recht süß und fruchtig. Gut im Geschmack und sehr natürlich. Beim Laufen kann man sich leicht an der krümeligen Struktur verschlucken.
Allgemeine Beurteilung: Von der Zusammensetzung her ist der Riegel gewappnet für längere und intensive Belastungen. Auch super zur Regeneration durch großes Kohlenhydratspektrum, Koffein und Aminosäuren. Der Kreatin-Anteil von gerade einem Gramm ist wenig nachvollziehbar.
Internet: www.vitargo.com

Xenofit Carbohydrate Bar



Geschmacksrichtungen: Banane
Gewicht des Riegels: 68 g
Kilokalorien pro 100 g: 357 kcal
Kohlenhydrate*: 66,2 g, **Fett*:** 5,7 g, **Eiweiß*:** 10,2 g
Sonstiges*: Ballaststoffe: 3,3 g, Natrium: 4,6 mg, Vit C: 92,4 mg, Vit. E: 15,4 mg, Niacin: 15,4 mg, Vit. B1: 3 mg, Vit. B6: 3 mg, Kalzium: 400 mg, Magnesium: 150 mg
Preis pro Riegel: 1,49 Euro
Geschmackliche Beurteilung: Sämig/kernig. Leichte Bananennote. Schmeckt etwas künstlich.
Allgemeine Beurteilung: Gute Mischung der Grundnährstoffe. Empfiehlt sich für lange Belastungen, sowie zur schnellen Regeneration auch nach intensiven Einheiten oder dem Krafttraining. Der Natriumanteil sollte höher sein.
Internet: www.xenofit.de

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

* Hersteller-Angaben pro 100 g