

„Ein recht seltsames Essen“

Marktübersicht Sportler-Müslis

von Uwe Schröder

So hatte der Aargauer Ernährungsmediziner Maximilian Oskar Bircher-Benner um 1900 das bei Schweizer Alpenbauern bekannte Gericht aus Getreideflocken, Obst und Kondensmilch bezeichnet, bevor er es in seinem Sanatorium als Diätspeise zum Abendessen reichte. In der Schweiz wird es heute noch gern abends anstatt zum Frühstück verzehrt: Für Läufer vorbildlich, denn Müsli kann eine ideale Regenerationskost sein. So kam eine im Mai dieses Jahres veröffentlichte Studie an trainierten Ausdauersportlern zu dem Ergebnis, dass Getreideflocken mit Milch die muskuläre Regeneration nach intensiven Belastungen genauso gut unterstützen wie ein kommerzielles Recovery-Getränk.

Ballaststoffreiche Müslis, auch mit hohem Nussanteil, sind gut als Basismüsli geeignet, allerdings weder vor noch direkt nach einem Training. Findet die Einheit aber erst nachmittags oder abends statt, so ist es auch an Tagen mit Sport zum Frühstück geeignet. Es sollte kohlenhydratbetont sein, dabei kann der Anteil circa 50 Prozent der Gesamt-Energie ausmachen – wobei der Vollkorn- und Ballaststoffanteil (sehr) hoch sein darf (je nach individueller Verträglichkeit). Hohe Vollkornanteile sind eine gute Quelle für die Vitamine B1, B2 und B6 sowie Mineralstoffe, beispielsweise Zink und Magnesium. Ein angemessener Eiweißanteil wird neben Milch oder Joghurt durch

Samen, Nüsse und Kerne erreicht. Dazu liefern sie essenzielle, mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Besonders Walnüsse haben ein sehr gutes Fettsäuremuster und enthalten Vitamin E. Frisches Obst gehört als Ergänzung zu jedem Fertigmüsli dazu. So können Vitamine wie Vitamin C und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe aufgenommen werden. Ein Basismüsli wie Vitalis von Dr. Oetker oder das Amaranth Früchte-Müsli von Allos, kann ein guter Lieferant für Mineralstoffe und Spurenelemente sein. Insbesondere Zink und Eisen sind für Läufer wichtig. Quinoa- und Weizenflocken enthalten vergleichsweise viel Zink. Eisen ist unter anderem im Hafer, in Mandeln und Haselnüssen enthalten.

Vor dem Lauf

Bei einem Müsli, das vor einer Einheit, in der Regel zum Frühstück, gegessen wird (nicht später als drei Stunden vor der sportlichen Belastung) ist besonders wichtig, dass es viele leicht verdauliche, mittelfristig verfügbare Kohlenhydrate enthält. Ziel ist es, die Muskel- und Leberglykogenspeicher ausreichend zu füllen und den Blutzuckerspiegel langfristig auf einem konstanten Niveau zu halten. Der hohe Kohlenhydratanteil (etwa 70 Energieprozent) wie in dem Fitness Knusper-Müsli von Nestlé steht hierbei im Vordergrund. Eiweiß- und Fettgehalt sollten gering sein, also bei Eiweiß kleiner 15 und bei Fett kleiner 20 Energieprozent. Daher sind für diesen Zweck Cornflakes, Weizen-Honigpops oder gepoppter Amaranth geeignet. Ein hoher Vollkorn- oder Ballaststoffanteil ist zu vermeiden. Kandierte Trockenfrüchte sind dagegen in dieser Situa-

tion geeignete Bestandteile. Als frische Obstzutaten bieten sich Bananen an. Neben Milch kann ein solches Müsli gut mit Molke angemacht werden, da sie einen geringen Fett- und Eiweißanteil aufweist und zudem die Vitamine B1, B2 und B6 enthält.

Zur Regeneration

In der Erholung, unmittelbar nach der Belastung, gilt es Kohlenhydrate, Eiweiß und Kalium sowie Magnesium zu ersetzen. Das Verhältnis Kohlenhydrate zu Eiweiß von 70 zu 30 ist sinnvoll. Die hier geeigneten Kohlenhydrate sollten einen hohen bis mittleren glykämischen Index aufweisen. Ein geringer Vollkornanteil ist möglich. Aufgeschlossenes Getreide wie Amaranth- oder Weizenpops sowie Haferflocken sind dienlich. Empfehlenswert sind auch Trockenfrüchte und Honig. Weintrauben und Bananen weisen eine gute, frische und schnell verfügbare Kohlenhydratquelle auf. Ein hochwertiger Eiweißanteil kann, außer über das tierische Eiweiß der Milchprodukte, über Sojaflocken und Amaranth erzielt werden. Der Fettgehalt eines Regenerationsmüslis sollte möglichst gering ausfallen (kleiner als zehn Energieprozent). Kalium und Magnesium sind in der Regenerationsphase die wichtigsten Mineralstoffe und besonders im Kölln Vollkorn Früchte Müsli oder im Müsli 205 für Sportliche von Seitenbacher enthalten. Kalium wird zum Aufbau der Glykogenspeicher benötigt und ist über den Verzehr von Trockenfrüchten gut verfügbar. Magnesium ist beispielsweise in Leinsamen, Mandeln und Sojaflocken in hohen Konzentrationen enthalten.



Allos Amaranth Früchte-Müsli

Packungsinhalt: 500 g
Preis pro Packung: 3,89 Euro
Kilokalorien pro 100 Gramm: 365 kcal
Nährwertangaben*: Kohlenhydrate: 62 g, Fett: 8 g, Eiweiß: 11,2 g
Sonstiges: Mit gepopptem Amaranth und Bienenhonig.
Geschmackliche Beurteilung: Frisch, fruchtig, harmonisch, mild, süß
Allgemeine Beurteilung: Das aromatisch feinkörnige Müsli weist einen erhöhten Ballaststoffgehalt auf. Darüber hinaus ist es reich an Magnesium sowie Eisen und eignet sich demnach besonders als Basismüsli.
Internet: www.allos.de



Dr. Oetker Vitalis Bio Früchte Müsli

Packungsinhalt: 425 g
Preis pro Packung: 2,79 Euro
Kilokalorien pro 100 Gramm: 322 kcal
Nährwertangaben*: Kohlenhydrate: 63 g, Fett: 3,7 g, Eiweiß: 8,2 g
Sonstiges: 40 % Fruchtanteil
Geschmackliche Beurteilung: Etwas adstringierend, fruchtig, süß, vollmundig, mild
Allgemeine Beurteilung: Bei dem Vitalis Müsli von Dr. Oetker handelt es sich um ein Basismüsli, welches sich vor allem durch seinen hohen Anteil an Ballaststoffen auszeichnet. Überdies weist es sowohl einen erhöhten Magnesium- als auch Eisengehalt auf, was gerade für Läufer besonders wichtig ist.
Internet: www.oetker.de



Kölln Müsli Vollkorn Früchte

Packungsinhalt: 600 g
Preis pro Packung: 2,79 Euro
Kilokalorien pro 100 Gramm: 355 kcal
Nährwertangaben*: Kohlenhydrate: 60,8 g, Fett: 7,6 g, Eiweiß: 10,9 g
Sonstiges: Mit Vollkornflocken und ausschließlich mit Honig gesüßt.
Geschmackliche Beurteilung: Aromatisch, süß, mild, ölig
Allgemeine Beurteilung: Dieses bissfeste, körnige Müsli empfiehlt sich aufgrund seines erhöhten Magnesiumgehalts und geringen Anteils an Ballaststoffen besonders als Müsli nach körperlichen Belastungen zur Regeneration.
Internet: www.koelln.de



Nestlé Fitness Knusper-Müsli

Packungsinhalt: 500 g
Preis pro Packung: 2,99 Euro
Kilokalorien pro 100 Gramm: 355 kcal
Nährwertangaben*: Kohlenhydrate: 69,4 g, Fett: 4,4 g, Eiweiß: 9,4 g
Sonstiges: Enthält 67 % Vollkorn
Geschmackliche Beurteilung: Aromatisch, caramelsiert, fruchtig, vollmundig
Allgemeine Beurteilung: Dieses Müsli zeichnet sich besonders durch seinen erhöhten Kohlenhydratanteil aus. Hierbei handelt es sich überwiegend um leicht verdauliche und mittelfristig verfügbare Kohlenhydrate, weshalb es besonders als Mahlzeit vor körperlicher Belastung geeignet ist. Ausreichend gefüllte Muskel- und Leberglykogenspeicher sind somit garantiert.
Internet: www.nestle.de



Schneekoppe 10 Früchte Müsli

Packungsinhalt: 750 g
Preis pro Packung: 3,30 Euro
Kilokalorien pro 100 Gramm: 314 kcal
Nährwertangaben*: Kohlenhydrate: 62,2 g, Fett: 3,4 g, Eiweiß: 8,2 g
Sonstiges: 40 % Fruchtanteil aus vielen Sorten an ungeschwefelten Früchten
Geschmackliche Beurteilung: Aromatisch, salzig, fruchtig
Allgemeine Beurteilung: Dieses Müsli ist charakterisiert durch seinen erhöhten Gehalt an B-Vitaminen. Vitamin B1 ist in der Sportlerernährung besonders wichtig, da der Bedarf proportional zur Kohlenhydratzufuhr steigt und B1 für den Kohlenhydratstoffwechsel essenziell benötigt wird. Aufgrunddessen ist dieses Müsli vor allem für den Verzehr vor der Aktivität empfehlenswert.
Internet: www.schneekoppe.de



Seitenbacher Müsli 205 für Sportliche

Packungsinhalt: 750 g
Preis pro Packung: 4,99 Euro
Kilokalorien pro 100 Gramm: 368 kcal
Nährwertangaben*: Kohlenhydrate 64 g, Fett: 8 g, Eiweiß: 10 g
Sonstiges: Enthält exotische Früchte und Vollkorngetreideflocken
Geschmackliche Beurteilung: Aromatisch, fruchtig, harmonisch, säuerlich, süß (angenehm)
Allgemeine Beurteilung: Das Seitenbacher Müsli liefert dem Körper neben einem erhöhten Kohlenhydrat- und Eiweißanteil vor allem Magnesium. Magnesium wirkt diesbezüglich entspannend auf die Muskulatur. Demnach eignet sich das Müsli besonders als Regenerations-Müsli nach sportlicher Belastung.
Internet: www.seitenbacher.de

Die Erstellung der Übersicht erfolgte in Zusammenarbeit mit dem Institut für Sporternährung Bad Nauheim

* Hersteller-Angaben pro 100 g