G wie Gelnahrung

Ob Squeezy, Hammergel, Quickenergy, Powergel oder GU – allen diesen speziell für den Sporteinsatz entwickelten Gels gemeinsam sind die rund 100 kcal pro verzehrsfertige Packung, ganz nach der Devise: viel Energie auf wenig Raum! Die Gels sind meist eingepackt in ein metallbeschichtetes Tütchen, hygienisch absolut einwandfrei verschlossen. Einige werden auch in der Tube angeboten. Die Gels beinhalten diverse kürzere Zuckerketten, die rasch ins Blut übertreten und zudem Maltodextrin oder Maisstärke, das etwas länger dauert, bis es in den Kreislauf gelangt. Die Kombination der Zuckerarten liefert konstant Energie und soll verhindern, dass der Sportler in einen Hungerast läuft oder fährt. Kürzere Zuckerketten brauchen rund 20 bis 30 Minuten, längere ab 30 Minuten, bis sie im Blut angekommen sind. Während einer intensiven Belastung müssen zwei bis drei Beutel pro Stunde verzehrt werden. Bei der Einnahme der Gels muss darauf geachtet werden, dass gleichzeitig mindestens zwei Deziliter Wasser dazu getrunken werden. Bei mehrstündigen Belastungen macht es durchaus auch Sinn, die Gels zwecks Geschmacksabwechslung im Wechsel mit fester Nahrung einzunehmen, wenn die Verträglichkeit gewährleistet ist (im Training ausprobieren). Die Gels werden in diversen Aromen angeboten und beinhalten Konservierungsmittel, wodurch sie relativ lange gelagert werden können. Mittlerweile gibt es auch diverse Gels mit Zusätzen wie Koffein oder für lange Distanzen besonders wichtig mit Natrium, wodurch allerdings der Geschmack der Gels leidet. Auch Gels mit Aminosäuren oder Magnesium werden angeboten, diese eignen sich nach neusten Erkenntnissen aber eher für die Regeneration nach einer Belastung. Die Preise von Gelnahrung: zwei bis drei Franken pro Sachet.

Dr. med. Daniel Weil