

TOUR

LABOR-
UND PRAXISTEST
Superleichte Helme

www.tour-magazin.de



ANALYSE

Was taugen Energy-Drinks?

TEST & TIPPS

Räder für große Fahrer

RENNEN ÜBER DIE ALPEN

Die Jeantex-TOUR-Transalp

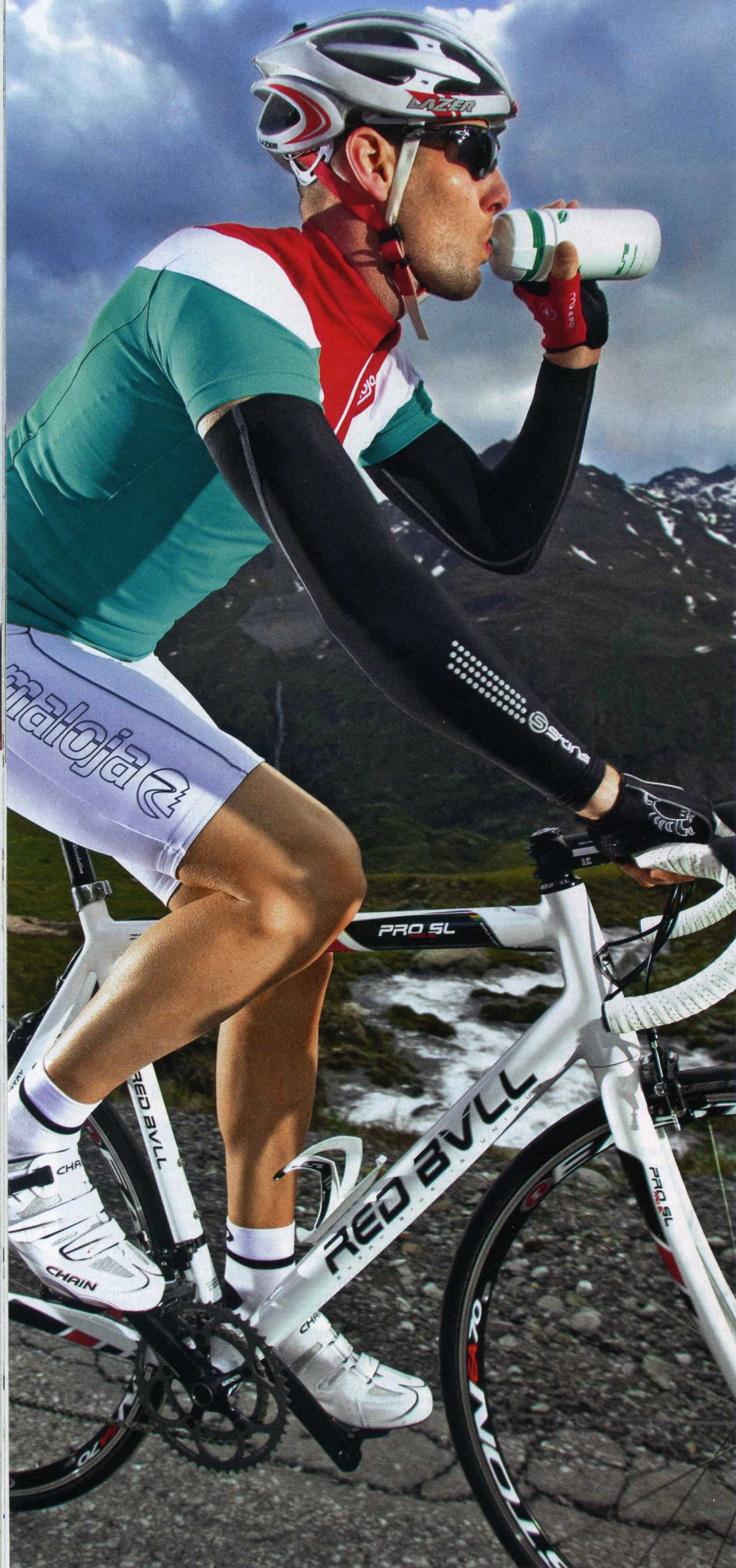
**Tour-de-France-Duell:
Schleck gegen Contador**

3:0 für Contador

► Test: Giant Trinity ► Tourentipp: Elsass ► Reise: Böhmen ► 15 Jahre Cycloclassics

BeNeLux 5,30 € Finnland 6,70 € Frankreich 6,00 € Griechenland 6,80 € Italien 6,00 € Spanien 6,00 € Slowenien 6,00 € • Printed in Germany H 1593

TOUR Nr. 8/2010



Aktuelle Energiegetränke sollen während des Sports nicht nur den Durst stillen sondern vor allem auch den Hunger nach Energie. TOUR hat 15 dieser Ess-Drinks getestet

Hungrig? Trinken!

TEXT Stefanie Weinberger

Eine Umfrage auf www.tour-magazin.de ergab jüngst: Knapp die Hälfte aller Leser füllen Energiegetränke in ihre Radflasche, im Wettkampf wie im Training. Ernährungswissenschaftler sind sich inzwischen weitgehend einig, dass man während sportlicher Belastung eigentlich gar nicht mehr zu kauen braucht: Je intensiver die Belastung, umso sinnvoller ist es, zunehmend flüssig zu essen, das heißt die benötigte Energie aus im Getränk gelösten Nährstoffen zu beziehen statt aus fester Nahrung.

Für Ausdauerleistungen wie beim Radmarathon stellt dies die einfachste, schnellste und am besten verträgliche Art dar, um sich unterwegs mit Kalorien zu versorgen. Feste Lebensmittel ziehen zur Verdauung Blut von den arbeitenden Muskeln ab und benötigen dazu außerdem mehr Enzyme, Flüssigkeit und Zeit. Ein gewisser Teil der Energie in festen Nahrungsmitteln muss schon alleine dafür genutzt werden, sie mechanisch und chemisch zu zerkleinern – Kalorien, die verloren gehen, wenn's um „jedes Korn“ geht.

Flüssigtreibstoff

Die Kalorien stecken dabei annähernd zu hundert Prozent in den Kohlenhydraten der Getränkepulver. Es handelt sich dabei um Einfach-, Zweifach- oder länger-kettige Vielfachzucker (Mono-, Di- oder Polysaccharide), oft auch gemischt. Auch das häufig verwendete Maltodextrin ist ein solches Gemisch: Es handelt sich dabei um enzymatisch teilweise aufgespaltene Stärke, in der Traubenzucker, Malzzucker und mittellange Traubenzucker-Ketten die Energie speichern. Am Ende wird daraus immer das kleinste Bruchstück gewonnen – Glukose (Traubenzucker), welche die Kraftwerke der Zellen antreibt. Der Vorteil der Zwei- und Mehrfachzucker (auch als komplexe

