

Mit Gerstoni sportliche Leistung bringen

Erstmals setzen Radprofis bei den Sixdays Bremen 2018 auf das Powergetreide aus dem Schaumburger Land.

Bernd Rennies ist offizieller Botschafter der Sixdays, Organisator DEIN RENNEN sowie langjähriger Leistungssportler wie auch Finisher Ironman of Hawaii und ist begeistert von der Gourmet-Gerste als Gerstenflocken und als Alternative zu den herkömmlichen Produkten wie Pasta und Reis.

Weshalb die Gourmet-Gerste auf jeden Speiseplan eines Sportlers und einer Sportlerin gehört, beantwortet Dr. Bernstein, promovierte Sportwissenschaftlerin und Ernährungsberaterin zahlreicher Sportler und Sportlerinnen. Sie berät auch Bernd und ist vielen Triathleten und Triathletinnen wie auch Radsportlern und Radsportlerinnen durch die Tätigkeit bei Rennies Sport und Reisen bekannt.



Dr. C. Bernstein

Wie wichtig ist eine richtige Ernährung?

Eine leistungsgerechte und sportartspezifische Ernährung kann sowohl die aktuelle Leistungsfähigkeit als auch die Reaktionen des Organismus auf die intensive körperliche Belastung günstig beeinflussen. Sportlerinnen und Sportler sollten zwischen einer Ernährung im Alltag (Basisernährung), zur Regeneration nach einer Belastung und einer Wettkampfvorsorgung unterscheiden.

Für jede Sportdisziplin ist eine kohlenhydratbetonte und fettarme Basisernährung ideal, da unter Belastung die Energiebereitstellung durch Kohlenhydrate die limitierende Größe ist. Für ausdauerbetonte Sportarten ist es daher besonders wichtig, den Kohlenhydratanteil relativ hoch (55-60% der Gesamtenergiezufuhr) und den Fettanteil der Kost niedrig zu halten (25-30% der Gesamtenergiezufuhr). Die Kohlenhydratzufuhr sollte dabei vorrangig in Form komplexer Koh-

lenhydrate erfolgen. Sie kommen u.a. in Getreideflocken, Kartoffeln und Gemüse vor. Während oder nach intensiver körperlicher Belastung sind rasch verfügbare Kohlenhydratquellen indiziert.

Weshalb ist Gerste eine exzellente Wahl für die Sport-Basisernährung?

Gourmet-Gerste ist reich an komplexen Kohlenhydraten. Das Besondere an ihnen ist, dass unser Organismus für ihre Zerlegung einfacher Kohlenhydrate benötigt. Dadurch wird dem Körper nach und nach Glucose zur Verfügung gestellt, der Blutzuckerspiegel bleibt gleich und die Glukoseversorgung hält auf diese Weise länger vor, d.h. dem Körper steht für einen längeren Zeitraum Energie zur Verfügung.

Gourmet-Gerste überzeugt durch den hohen Ballaststoffgehalt und im Vergleich aller Getreidesorten zu dem höchsten Gehalt an Beta-Glucane. Beta-Glucane fördern nicht nur die Verdauung, sondern ein regelmäßiger Verzehr der Gerste kann den Cholesterinspiegel senken, zu einem niedrigeren Blutzuckerspiegel beitragen und das Risiko an Herzkrankheiten und Darmkrebs senken. Auch stärkt die beta-glucanreiche Gerste die körperlichen Abwehrkräfte gegen Viren, Bakterien und Pilzen und reduziert die Infektanfälligkeit, die gerade Leistungssportlerinnen und Leistungssportler häufiger im Training zurückwerfen. Sportliche Aktivität kann vermehrt freie Radikale bilden, die von Antioxidantien, die auch in Gerste vorhanden sind, abgefangen werden können. Beta-Glucane fördern auch die Wundheilung und sind entzündungshemmend.

Gourmet-Gerste stellt eine gute pflanzliche Eiweißquelle dar. Eiweiße werden primär als Baustoffe zur Synthese neuer Muskelzellen verwendet. Besonders Sportler und Sportlerinnen, die vegan leben, dürften von der Gerste profitieren.

Gleichzeitig ist bei der Auswahl des pflanzlichen Nahrungsmittels



eine verminderte Aufnahme an Fett gewährleistet.

In der Gourmet-Gerste stecken zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die für Sportler und Sportlerinnen von großer Relevanz sind. Beispielhaft sind die Vitamine B1, B3 und B6 sowie das Spurenelement Mangan für den Kohlenhydrat-, Energie- und/oder Eiweißstoffwechsel bedeutend. Kalium und Magnesium sind wichtige Mineralstoffe für die Muskelfunktion. Auch Eisen ist in der Sporternährung wichtig. Es ist für die Sauerstoffversorgung sämtlicher Gewebe unerlässlich.

Gourmet-Gerste von Gerstoni beinhaltet auf 100 g (BLS und Analysen Diekmann Cereals)

- 63,3 g Kohlenhydrate
- 12,5 g Ballaststoffe
- 11,2 g Eiweiß
- 2,1 g Fett
- Vitamine B1, B3, B6, B7, B9
- Phosphor, Mangan, Zink, Eisen, Kupfer, Magnesium, Kalium

Fazit: Die Gourmet-Gerste aus dem Schaumburger Land bietet Sportlern und Sportlerinnen eine regionale, von Natur aus gesunde und leistungsfördernde Alternative zu Reis, Pasta oder Hafer. Sie lässt sich hervorragend in süßen und herzhaften Speisen einsetzen. Man kann die Gersteflocken morgens als Müsli und Porridge essen, mit den Gerstekörnern abwechslungsreiche Gerichte und Salate herstellen oder Brote aus Gerste backen. Erhältlich ist die Gourmet-Gerste im Lebensmittel Einzelhandel im Großraum Hannover/Bielefeld/Bremen und online unter www.gerstoni.de. Hier finden Sie auch Rezepte und Zubereitungsideen.

Text: Dr. Christel Bernstein