Gesunde Genüsse
FÜR AKTIVE MOMENTE

Lebensmittel wie Wurstsemmel und Limonade haben im Sportrucksack nichts verloren. Sie liefern dem Körper keine Kalorien und belasten ihn, anstatt ihm Kraft zu geben. Die ideale Jause für einen sportlichen Tag beginnt schon beim Frühstück: Haferflocken, Obst und Joghurt liegen nicht schwer im Magen und werden ohne zu großen Energieverbrauch verdaut. Die Power wird schließlich in den Beinen benötigt.

Als Snack für kurze Verschnaufpausen eignen sich Obst wie Äpfel oder Birnen, Nüsse, Trockenfrüchte, Vollkornbrot mit magerem Käse oder Riegel mit hohem Frucht- oder Nussanteil. Diese Lebensmittel liefern genug Kohlenhydrate für den Energieschub zwischendurch und machen satt.

Ungeeignet für die Durststillung sind süße, alkoholische und koffeinhaltige Getränke. Der ideale Durstlöscher ist Wasser. Auch ungesüßte Früchte- oder Kräutertees und stark verdünnte Fruchtsäfte mit natriumreichem Mineralwasser sind geeignet. Sie liefern dem Körper die nötige Flüssigkeit, Kohlenhydrate und Salze, um ihn bei Kräften zu halten.

Für die große Mahlzeit am Ziel eignet sich ebenfalls kohlenhydratreiche Kost – das kann z. B. ein selbst gemachter Kräuter-Hirse-Salat mit Schafskäse oder ein vollwertiges Kartoffel-Nuss-Brot sein. (Beide Rezepte finden Sie in diesem Newsletter.)

UNSERE TIPPS FÜR GENUSS & ENERGIE:

- Bereits vor der Wanderung oder Radtour auf leichte, kohlenhydratreiche Kost achten.
- Genug trinken: Pro Tag etwa 3 l Wasser, ungesüßte Tees oder stark verdünnte Säfte.
- Fette Lebensmittel, die den Körper belasten, zuhause lassen.
- Regelmäßig kleine Pausen machen.
- Jause in wiederverwendbare Behälter packen.
- Anfälligen Müll wieder einpacken und danach fachgerecht entsorgen.