

## Obst gibt Hobby-Sportlern Energie

*Hobby-Sportler sollten zweimal täglich Obst essen. Es liefert Kraftstoff für Muskeln und Gehirn und hält die Leistungsfähigkeit kontinuierlich auf einem hohen Niveau. Außerdem hilft es, den Körperfett-Anteil zu reduzieren oder gleich zu halten.*

(GMH) Eine allgemein gültige Ernährungsempfehlung für alle Freizeit-Sportler zu machen, wäre unseriös, weil sie immer auf die jeweilige Person, die Art des Trainings und auf individuelle Ziele abgestimmt sein muss. Eines gilt jedoch für alle, egal, ob man Ausdauer und Kraft trainiert, sich in Entspannung übt oder seine Faszien geschmeidig macht: Früchte eignen sich hervorragend für Hobby-Sportler.



Bildnachweis: GMH

**Bildunterschrift:** Zwei Portionen Obst am Tag geben Energie und sorgen für einen schönen Körper.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:  
[http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2017/03/GMH\\_2012\\_12\\_02.jpg](http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2017/03/GMH_2012_12_02.jpg)



Experten raten zu zwei Obst-Mahlzeiten täglich, denn Obst ist ein Multitalent. Es enthält viele wichtige Vitalstoffe und ist für Sportler doppelt wertvoll: es kurbelt die Leistungsfähigkeit an und unterstützt dabei, Muskelmasse aufzubauen. Außerdem hilft es, den Wunsch vieler Sportler umzusetzen: das Körperfett zu reduzieren oder das Gewicht zu halten. Das liegt daran, weil Obst aus einem Verbund von Inhaltsstoffen besteht. Äpfel zum Beispiel enthalten bis zu 300 gesundheitsfördernde Substanzen.

### **Obst enthält gute Kohlenhydrate**

Obst punktet bei Sportlern, weil es „gute“ Kohlenhydrate enthält. Das eine ist die Fructose, der Fruchtzucker. Sie liefert den Muskeln Energie und sorgt für ein waches Gehirn – und das kontinuierlich. So können Sportler lange durchhalten. Unterstützend wirkt hier eine wichtige Eigenschaft der natürlichen Fructose. Sie hebt den Blutzuckerspiegel nur leicht an, ihr glykämischer Index liegt deutlich unter 50. Dies ist auch einer der Gründe, warum Obst nicht dick macht, denn vom Dickmacher Insulin gelangt nur wenig ins Blut. Ein weiterer Grund ist, dass Obst von Natur aus weitere gute Kohlenhydrate hat: die Ballaststoffe. Sie machen satt, besonders, wenn Sportler ausreichend trinken. Zusätzlich wirkt sich der Ballaststoff Pektin positiv auf den Fettstoffwechsel aus. Nicht zuletzt ist die Fructose-Menge fast aller heimischen Obstarten so gering, dass zwei Portionen Obst auch in eine Ernährungsform mit einem geringen Anteil an Kohlenhydraten, also Low Carb, passen.

### **Erfolg geht durch den Magen**

Ein idealer Zeitpunkt für die erste Portion Obst ist das Frühstück, zum Beispiel in einem Smoothie. Die zweite kann man entweder eine halbe Stunde vor dem Training genießen – für extra viel Energie. Oder aber nach dem Training. Dann unterstützt Obst doppelt: es hilft, Kraft aufzutanken. Zum einen unterstützt es dabei, die Glykogenspeicher wieder aufzufüllen und zum anderen, die durch Schwitzen verloren gegangenen Mineralstoffe zu ersetzen. Wer seine sportlichen Ziele mit einer guten Ernährung ernsthaft fördern will, sollte Obst aus der Region bevorzugen und das wählen, was die Saison berei-



thält. In der Küche ist es wichtig, das Obst nicht zu schälen und zu erhitzen, denn so werden große Mengen der gesunden Inhaltsstoffe zerstört oder herausgelöst und zum Beispiel mit dem Kochwasser weggeschüttet.

Weitere aktuelle Informationen und viele wertvolle Tipps zu deutschem Obst finden Sie auf Facebook unter: <https://www.facebook.com/ObstausDeutschland> und auf Twitter unter: <https://twitter.com/ObstausD>