



## Gesundheitstipp

Banane – Energie für Sportler

Ob Nordic Walking, Joggen oder Schwimmen – Ausdauersportarten, die über eine Stunde dauern, benötigen genügend Flüssigkeit und Kohlenhydrate. Reife Bananen sind dafür bestens geeignete Energielieferanten. Durch ihren geringen Stärkegehalt sind sie leicht verdaulich und lassen den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen. Dadurch stellen sie in kurzer Zeit wertvolle Energie zur Verfügung. Eine optimale Leistung ist ohne die kontinuierliche Versorgung mit dem Muskeltreibstoff nicht möglich, denn die Tankreserven unseres Körpers für diesen Nährstoff sind sehr begrenzt. Zudem scheiden Sportler durch den Schweiß viele Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium aus. Dieser Verlust sollte so schnell wie möglich ausgeglichen werden, um z. B. Muskelkrämpfen vorzubeugen. 100 g Bananen decken etwa 20 Prozent des Tagesbedarfs an Kalium und 12 Prozent an Magnesium. Bananen sind deshalb der ideale kohlenhydratreiche und mineralstoffreiche Snack während und nach dem Sport.