

SPORTERNÄHRUNG • 9 LEBENSMITTEL FÜR LÄUFER * INNEN

von Julia Denner | 15.10.2020 | ⌚ 4 Minuten



Ein guter Lauf hängt nicht nur vom Training ab. Um deine Performance und Schnelligkeit zu verbessern, solltest du dir auch darüber Gedanken machen, was du isst: Durch die richtigen Lebensmittel zum richtigen Zeitpunkt kannst du beim Lauf die Leistung bringen, die du dir wünschst. Ein weiteres Plus: Die Verletzungsgefahr sinkt. Diese Lebensmittel sollten Läufer * innen daher unbedingt in ihren Speiseplan einbauen:

1. BANANEN

Wenn du einen kohlenhydratreichen Energy-Booster vor deinem Nachmittagslauf brauchst, ist eine Banane garantiert die richtige Wahl. Zusätzlich enthält dieses Obst eine ordentliche Portion des Mineralstoffs Kalium (ca. 400 mg). Das ist gerade bei langen Läufen oder **Läufen bei heißen Temperaturen** wichtig: Du schwitzt viel und verlierst so wertvolle Mineralstoffe. Kalium gleicht (neben anderen Mineralstoffen **wie Natrium**, Magnesium und Chlorid) diesen Verlust aus und wirkt außerdem blutdrucksenkend.⁽¹⁾



2. HAFERFLOCKEN

bedeutet, dass sie den Blutzuckerspiegel langsam ansteigen lassen, dich lange Zeit mit Energie versorgen und satt halten.

Übrigens:

Ein gesunder Erwachsener sollte etwa 50 % seiner Gesamtenergie durch Kohlenhydrate decken!

3. ERDNUSSBUTTER

...und damit meinen wir reine Erdnussbutter, ohne jegliche Zusätze wie Zucker, Salz oder Öl. Sie punktet mit einem hohen Gehalt an Vitamin E, das wahrscheinlich wirksamste Antioxidans unter den Nahrungsvitaminen. Erdnüsse haben zwar **viel Fett** (ihre Kalorien sind also nicht zu verachten!), bestehen jedoch hauptsächlich aus einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Diese können einen hohen Cholesterinspiegel senken.^[2] Außerdem sind sie wichtig für dein Immunsystem, deine Regeneration nach dem Lauf und zur Prävention von Verletzungen. Erdnussbutter enthält nämlich auch einiges an Protein und stärkt so deine Muskulatur. Probier die Butter doch mal auf Vollkorntoast mit Bananenscheiben – das schmeckt besonders lecker. Erdnussbutter eignet sich auch **als gesunder Snack mit ein paar Apfelscheiben**.

4. BROKKOLI

Das grüne Gemüse liefert dir reichlich Vitamin C und ist somit ein ideales Lebensmittel für Läufer * innen. Warum? Vitamin C kann laut Untersuchungen das Risiko von Muskelkater nach einem intensiven Training reduzieren.^[3] Brokkoli ist außerdem eine gute Quelle für Calcium, Folsäure und Vitamin K – das stärkt deine Knochen. Unser Tipp: Brokkoli schmeckt super in Kombination mit Tofu, Lachs oder magerem Rindfleisch.



5. NATURJOGHURT

Joghurt ist die perfekte Kombination aus Kohlenhydraten und Protein. Es hat eine biologische Wertigkeit von fast 85 % – also einen hohen Anteil an essentiellen Aminosäuren (diese kann der Körper nicht selbst bilden und muss sie durch Nahrungsmittel zuführen). Direkt nach einem Lauf genossen, beschleunigt es die Regeneration und schützt so deine Muskulatur. Das enthaltene Calcium stärkt zusätzlich deine Knochen. Ein weiteres Plus: Naturjoghurt **enthält lebende Milchsäurebakterien (Probiotika)**. Diese wirken sich positiv auf deine Darmflora aus und stärken so dein Immunsystem.^[4] Das ist nicht nur für fleißige Läufer * innen ganz besonders wichtig.

6. DUNKLE SCHOKOLADE

Als fleißige * r Läufer * in darfst du dir auch ab und zu auch etwas gönnen. **Dunkle Schokolade** (mind. 70 % Kakaoanteil) könnte deinen Blutdruck und Cholesterinspiegel senken.^[5] Zusätzlich sorgen die enthaltenen Flavanole (sekundäre Pflanzenstoffe) für eine entzündungshemmende Wirkung.

Doch auch hier gilt:



7. VOLLKORNUDELN

Nicht ohne Grund gibt es vielerorts „Pasta-Parties“ am Vorabend eines Marathons. Diese sind nicht nur eine mentale Einstimmung auf das bevorstehende Ereignis. Die kohlenhydratreiche Mahlzeit dient auch der optimalen Auffüllung deiner Glykogenspeicher vor dem Lauf. Ein gut gefüllter Glykogenspeicher gibt dir während des Marathons die Energie, die du brauchst. Bevorzuge, wie auch bei Brot, **die Vollkornvariante** – diese sättigt dich länger und enthält zusätzlich B-Vitamine (übrigens genauso wie Bananen). Diese sind entscheidend **beim Muskelaufbau** und können deine Ausdauer und Leistungsfähigkeit verbessern. Genieß deine Nudeln zum Beispiel mit einer Thunfisch-Tomatensauce und lass lieber die Finger von deftiger Carbonara-Art. Die liegt nicht nur schwer im Magen, sondern ist noch dazu extrem kalorienreich.

8. KAFFEE

Gibt dir Kaffee vor dem Sport mehr Power? Untersuchungen zufolge kann dich eine Tasse Kaffee vor **hochintensiven Intervallläufen** unterstützen. Durch das enthaltene Koffein wirst du schneller und kannst deine Laufstrecke in kürzerer Zeit zurücklegen. ^[6] Wichtig: Hier ist von schwarzem Kaffee die Rede – ohne Milch und Zucker. Es herrscht außerdem immer noch das Vorurteil, dass das Genussmittel deinem Körper Wasser entzieht. Doch das stimmt so nicht: Kaffee regt vielmehr die Harnproduktion an. Das bedeutet, dass du eventuell öfter auf die Toilette musst – während eines Marathons wahrscheinlich nicht unbedingt von Vorteil.

9. KARTOFFELN

Wie Bananen sind auch Kartoffeln ein wertvoller Kalium-Lieferant. Sie sind vom Speiseplan eine * r Läufer * in daher eigentlich nicht mehr wegzudenken. Ebenfalls erwähnenswert ist der Kaloriengehalt. Ein Beispiel: 100 g der beliebten Knolle haben um zwei Drittel weniger Kalorien als 100 g Reis. Die Kartoffel bietet sich als eine besonders kalorienarme Sättigungsbeilage zu magerem Hühnerfleisch, Lachs oder Spiegeleiern an – eine ideale Regenerationsmahlzeit also. Hast du außerdem gewusst, dass bereits eine große Süßkartoffel deinen täglichen Bedarf an Vitamin A gänzlich abdeckt? Das Vitamin hat eine antioxidative Wirkung, stärkt Augen, Knochengewebe und deine Infektabwehr. ^[7]



LEBENSMITTEL FÜR LÄUFER * INNEN: FAZIT

Du siehst: Der Speiseplan für Läufer * innen sollte abwechslungsreich und bunt gemischt sein! Was, wie viel und wann du isst, sollte immer von deinen persönlichen Zielen abhängig sein.



Julia Denner

Als Diätologin ist es Julia wichtig, ihre Mitmenschen zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung zu inspirieren. Sie liebt es zu kochen, ist gerne in der Natur und entspannt bei Yoga und Krafttraining.

[Alle Artikel von Julia Denner anzeigen »](#)
