

# Alkoholfreies Bier als isotonisches Sportgetränk?

Bier ist das Genussmittel Nummer 1 in Deutschland. Kein anderes Getränk (außer vielleicht Wasser) wird in so großen Mengen von den Deutschen konsumiert, wie der klassische Gerstensaft.

Dabei ist Bier gar nicht so schlecht, wie wir wissen. Wenn es denn keinen Alkohol hat. Das machen uns zumindest die Werbung und die Medien klar. Alkoholfreies Bier gilt als isotonisches Sportgetränk.

## Inhaltsstoffe

Alkoholfreies Bier entspricht von der Zusammensetzung tatsächlich in etwa einem klassischen isotonischen Sportgetränk. 100 ml entsprechen etwa 70-80 Kcal. 12-15 Gramm Kohlenhydrate sind ebenfalls enthalten. Der Anteil an Proteinen ist zu vernachlässigen. Leider ist der Gehalt an Natrium mit 10 mg nicht sehr hoch.

Natrium ist aber sehr wichtig für die Zusammensetzung unseres Blutes. Wir scheiden recht viel dieses Elektrolyts beim Schwitzen aus, sodass ein Getränk mit ausreichend Natrium besser geeignet wäre.

Von der grundsätzlichen Zusammensetzung ist es aber völlig okay.

## Nicht während des Sports

Wenn, dann eignet sich das alkoholfreie Bier nur für den Verzehr nach dem Sport, vor oder während des Sports sollten wir darauf verzichten.

- Die meisten alkoholfreien Biere haben einen kleinen Restwert. Das ist nicht dramatisch, aber direkt beim Sport nicht besonders fördernd. Mittlerweile gibt es aber auch Biere mit 0,0% Alkohol.
- Durch den zwar geringen, aber dennoch vorhandenen Eiweißanteil bewirkt die Kohlensäure Schaumbildung. Das ist eher suboptimal für eine einfache und angenehme Aufnahme während des Sports.

## Ein echtes Sportgetränk ist immer noch besser! Oder auch kombinieren!

Ein optimales post Workout Getränk besteht aus einer Mischung von schnell verfügbaren Kohlenhydraten(Dextrose), schnellen Eiweißen(Molkeprotein/Whey) und einer angemessenen Elektrolytmischung.

Optimal ist also z.B. ein Molkeweißshake, angereichert mit Dextrose. Zum Knabbern darf es jetzt ruhig auch etwas salziges Gebäck sein.

Diese Kombination sorgt dafür, dass unsere Glycogenspeicher schnell gefüllt werden und unser Körper die Kohlenhydrate nicht aus dem Eiweiß gewinnen muss. Somit kann er dieses für die beginnende Reparatur der „angerichteten Schäden“ im Muskel verwenden. Das Gebäck hilft uns dabei, die Elektrolyte auszugleichen, die wir durch unseren Schweiß verloren haben.

Wenn es denn wirklich das Post-Workout-Bier sein soll, ist das salzige Gebäck übrigens auch eine super Ergänzung, da hier der fehlende Natrium-Anteil ausgeglichen wird.