

**GESUND & FIT MIT**  
slowly veggie!



**Kunterbunter Energieboost**  
Gerade bei Smoothies sollte man genügend grüne Zutaten verwenden, damit der Fruchtzucker-gehalt nicht zu hoch ist

# TRINK DICH FIT!

Viele Sportler ergänzen ihr Fitnessprogramm mit Eiweiß-Shakes & Co.. Aber was hilft wirklich? Expertin Adaeze Wolf erklärt, wie man sein Workout richtig unterstützt

Shake it, Baby! Ernährungsberaterin Adaeze Wolf verrät, warum nicht alle Smoothies super gesund sind und erklärt, ob man für optimale Sport-Ergebnisse wirklich Eiweißpulver & Co. braucht.

*slowly veggie!:* Wie können Menschen, die viel Sport treiben, Shakes und Smoothies einsetzen?

**Adaeze Wolf:** Smoothies und Shakes sind perfekte Vitamin-, Eiweiß- und Mineralstofflieferanten und ergänzen eine ausgewogene Ernährung. Je nach Zutaten können sie vor dem Training als wahre Energie-Booster dienen und danach zur Regeneration beitragen.

*slowly veggie!:* Welche Shakes empfehlen Sie vor dem Sport?

**Adaeze Wolf:** Vor dem Training sollten vor allem die Glykogenspeicher, also die Energiespeicher im Körper,

aufgefüllt werden, damit man genügend Power hat. Daher sollten die Drinks eine Kombination aus komplexen Kohlenhydraten und Eiweißen enthalten. Dadurch ist der Shake außerdem leicht verdaulich, sättigt nachhaltig und hilft beim Aufbau von Muskeln. Ich empfehle einen Mix aus Hafer-, Dinkel- oder Roggenflocken, kombiniert mit Pflanzenmilch und Obst.

*slowly veggie!:* Und was empfehlen Sie nach dem Sport?

**Adaeze Wolf:** Die erste Mahlzeit nach dem Training dient dazu, die leeren Energiespeicher wieder mit Vitaminen, Mineralstoffen und Energie aufzufüllen und die Muskeln in ihrer Aufbaufunktion zu unterstützen. Deshalb ist ein leicht verdaulicher Aufbau-Shake mit vielen Proteinen empfehlenswert. Hier setze ich auf Hanfsamen. Sie gelten aufgrund ihrer hohen Bioverfüg-

Fotos:

barkeit als eine der hochwertigsten pflanzlichen Proteinquellen. In Kombination mit Mandelmilch, Blaubeeren, Vanille und Datteln wird daraus ein leckerer Shake.

*slowly veggie!:* Welche Zutaten können besonders beim Muskel-Aufbau helfen?

**Adaeze Wolf:** Nimmt man vor dem Training einen Mix aus Kohlenhydraten und Eiweißen zu sich, wird vom Körper Insulin ausgeschüttet. Das unterstützt den Muskelaufbau. Ein Shake aus Banane, Rohkakao und Amaranth deckt diesen Bedarf zum Beispiel sehr gut ab. Bananen sind reich an Kohlenhydraten und garantieren schnelle Energie. Rohkakao enthält Magnesium und Amaranth ist eine der besten Eiweiß-Quellen.

*slowly veggie!:* Wie stehen Sie zu Shakes mit Eiweißpulver?

**Adaeze Wolf:** Grundsätzlich können wir unseren Eiweißbedarf über eine ausgewogene Ernährung abdecken. Eiweißpulver können eine ergänzende Alternative sein, wenn mal keine Zeit für eine Mahlzeit ist.



**Timing ist alles**  
Vor und nach dem Sport ist es wichtig, die richtigen Nährstoffe zu sich zu nehmen

*slowly veggie!:* Wie viel Eiweiß sollte minimal und maximal in einem Shake enthalten sein?

**Adaeze Wolf:** Das kann man nicht pauschal sagen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt für Sportler pro Tag 0,8-1,5 g pro Kg Körpergewicht. Studien haben außerdem gezeigt, dass man Eiweiß über den Tag verteilt, mit mehreren Mahlzeiten aufnehmen sollte. Je nachdem wie viel man schon zu sich genommen hat, empfehle ich pro Shake ca. 25-30 g Eiweiß.

*slowly veggie!:* Gibt es auch veganes Eiweiß-Pulver?

**Adaeze Wolf:** Ja, vegane Varianten basieren auf rein pflanzlichen Rohstoffen wie Soja-, Reis-, Hanf- oder Erbsenprotein. Sie sind eine gute Alternative für Veganer und Menschen mit Laktoseintoleranz.

*slowly veggie!:* Können diese Varianten denn mit den herkömmlichen Pulvern mithalten?

**Adaeze Wolf:** Pflanzliche Eiweiß-Shakes haben im Gegensatz zu herkömmlichen Pulvern (z. B. aus Molken-



## UNSER feel-good-EXPERTIN

Adaeze Wolf ist ganzheitliche Ernährungsberaterin. Auf ihrem Blog NaturallyGood.de und in ihren Clean-Eating-Workshops ermutigt sie zu einem gesünderen Lebensstil und zeigt, dass eine gesunde Ernährung Spaß macht, Genuss bereitet und keinesfalls Verzicht bedeuten muss.

Mehr Infos unter: [www.naturallygood.de](http://www.naturallygood.de)

protein) eine etwas geringere biologische Wertigkeit. Unser Körper kann daraus nicht ganz so viele Nahrungsproteine bilden, wie aus Pulvern mit tierischen Proteinen. Sie sind aber auf jeden Fall eine gute Alternative. Grundsätzlich sollte man beim Einkauf darauf achten, dass die Produkte ohne künstliche Farb-, Geschmacks- und Konservierungsstoffe sind.

*slowly veggie!:* Kann man Protein-Pulver auch durch natürliche Zutaten ersetzen?

**Adaeze Wolf:** Klar! In Shakes lässt sich Eiweißpulver sehr gut durch natürliche Zutaten wie Cashewkerne, Hanfsamen, Chia- und Leinsamen, Mandeln, Erdnüsse, oder auch Getreide- und Pseudogetreidesorten wie Quinoa, Amaranth oder Hirse ersetzen.

*slowly veggie!:* Wie steht es mit dem Fruchtzucker in Smoothies? Was sollte man da beachten?

**Adaeze Wolf:** Reine Obst-Smoothies können schnell zur Zuckerbombe werden, da der Fruchtzuckeranteil sehr hoch ist. Deshalb sollte man sie in Maßen trinken. Empfehlenswert sind grüne Smoothies mit einem Mischungsverhältnis von 60% Gemüse zu 40% Obst.



**++++GEWINNSPIEL++++  
GEWINNE EINEN HOCHLEISTUNGS-  
MIXER VON VITAMIX**

Wir verlosen Adaeze Wolfs Lieblingsmischer, den A3500i von Vitamix® im Wert von 899 Euro! Damit zaubern Sie im Nu leckere Smoothies, Shakes & Co.. Melden Sie sich bei unserem Newsletter an: [www.daskochrezept.de/Vitamix/Gewinnspiel](http://www.daskochrezept.de/Vitamix/Gewinnspiel) Mit ein bisschen Glück gehört der Hochleistungsmixer bald Ihnen!