



[Proteinpulver Test](#)
[Creatin Test](#)
[Proteinriegel Test](#)
[Weight Gainer Test](#)
[Aminosäuren Test](#)

[Testosteron-Booster Test](#)
[Energieriegel Test](#)
[Pflanzenprotein](#)
[Pre-Workout Booster Test](#)
[Omega-3 Test](#)

[Diät-Vitalkost Test](#)
[Ratgeber](#)

## Energieriegel Test

	 			
Produkt	Natural Energy Cereal	Energy Cake	Oat Snack Riegel	Clif Bar Energieriegel
Menge	24 x 40 Gramm	24 x 125 Gramm	15 x 65g	12 x 86 Gramm
Kohlenhydrate	27 Gramm	72 Gramm	40 Gramm	36 Gramm
Kalorien	150	550	250	250
Vorteile	schnelle und dauerhafte Energieversorgung	langanhaltende Energieversorgung	hoher Haferflocken-Anteil	schnelle dauerhafte Energieversorgung
Nachteile	Soja aus konventionellem Anbau	Zusatzstoffe in einigen Sorten	künstliche Aromastoffe	Soja aus konventionellem Anbau
Testberichte	<a href="#">Testbericht lesen</a>	<a href="#">Testbericht lesen</a>	<a href="#">Testbericht lesen</a>	<a href="#">Testbericht lesen</a>



	 <b>Testsieger</b>			
Preis	24,49 €	25,98 €	16,47 €	20,49 €
Amazon	<a href="#">zu Amazon</a>	<a href="#">zu Amazon</a>	<a href="#">zu Amazon</a>	<a href="#">zu Ama</a>
nu3	<a href="#">zu Nu3</a>	<a href="#">zu Nu3</a>	<a href="#">zu Nu3</a>	<a href="#">zu Nu</a>

Energieriegel werden im Ausdauersport oder in der Freizeit gerne genutzt, um bei längerer Anstrengung neue Kraft zu mobilisieren. Sinn machen diese aber erst dann, wenn auch eine dauerhafte

Energieversorgung gewährleistet ist. Insbesondere Riegel oder Snacks, die hauptsächlich aus Kohlenhydraten wie Traubenzucker bestehen, sind besser zu meiden, da sie nur kurzfristig für einen Energieschub sorgen. Viele Ausdauersportler, die ihre Versorgung zum Beispiel allein durch Traubenzucker sicherstellen wollten, kennen die Erfahrung, dass es kurz nach dem Energieschub auch zu einem Leistungseinbruch kommen kann. Dieser ist auf extreme Blutzuckerschwankungen zurückzuführen, die durch hochglykämische Kohlenhydrate entstehen.

Hochglykämische Kohlenhydrate im Ausdauersport

Traubenzucker, der auf der Zutatenliste auch als Dextrose oder Glukosesirup geführt wird, hat einen sehr hohen glykämischen Index von 100. Der glykämische Index ist ein Hinweis darauf, wie schnell 50 Gramm einer bestimmten Kohlenhydrat-Art ins Blut übergehen

### Inhalt

Hochglykämische Kohlenhydrate im Ausdauersport

Energieriegel während des Ausdauersports

Testsieger: Natural Energy Cereal

Platz 2: Energy Cake

Platz 3: Oat Snack

Platz 4: Clif Bars

Platz 5: Natural Energy Fruit

und dort als Blutglukose zur Verfügung stehen: dem Blutzucker, der als Energiequelle für Muskeln und Organe dient. Kohlenhydrate mit hohem glykämischen Index sind schon wenige Minuten nach der Einnahme verfügbar und lassen den Blutzuckerspiegel auch dementsprechend schnell ansteigen. Dadurch wird eine starke Ausschüttung des Hormons Insulin ausgelöst, um die Glukose so schnell wie möglich als Energielieferant in die Zellen zu schleusen. Das übermäßig vorhandene Insulin sorgt aber dafür, dass zu viel Glukose aus dem Blut entfernt wird und gibt es keinen Nachschub, kommt es in der Folge zu einem niedrigen Blutzuckerspiegel. Da der Körper nicht schnell genug gegensteuern kann, indem neue Glukose aus den Speichern in der Leber freigesetzt wird, entsteht eine erhebliche Leistungsminderung mit möglichen Symptomen wie Kraftverlust, Zittern oder Kopfschmerzen.

#### Energieriegel während des Ausdauersports

Für gewöhnlich muss während anstrengenden Sportaktivitäten, die weniger als 90 Minuten andauern, nicht zusätzlich Nahrung aufgenommen werden, sofern wenige Stunden zuvor eine Mahlzeit mit ausreichend Kohlenhydraten erfolgt ist. In den ersten 90 Minuten beziehen die Muskeln Glukose vorwiegend aus dem eigenen Speicher, dem Muskel-Glykogen, das bei Freizeitsportlern rund 300 Gramm Kohlenhydrate fasst. Zusätzlich gibt es mit dem Leber-Glykogen einen weiteren Glukosespeicher mit bis zu 100 Gramm Kohlenhydraten, aber dieser wird vorrangig genutzt, um den Blutzuckerspiegel stabil zu halten sowie das Zentralnervensystem mit Energie zu versorgen.

Bei Ausdauer-Einheiten bezieht der Körper seine Energie aus dem Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel, indem aus Glukose oder Fettsäuren der Energieträger ATP gewonnen wird, welcher für die Muskelkontraktionen benötigt wird. Je nach Intensität steigt der Anteil des Kohlenhydratverbrauchs und schon bei mittleren Anstrengungen werden rund 2 Gramm Muskel-Glykogen pro Minute abgebaut, während es bei intensiven Einheiten bis zu 3 Gramm in der Minute sein können. Ist somit nach etwa 90-100 Minuten höherer Belastung das Muskel-Glykogen erschöpft, werden verstärkt andere Quellen für die Energieproduktion herangezogen. Dazu gehören auch katabole, also muskelabbauende Reaktionen, um Aminosäuren aus den

Muskeln in Glukose umzuwandeln. Dies sind jedoch langwierige Prozesse, die nur ausreichend Energie für geringe Anstrengungen erzeugen können und so muss der Blutzucker angezapft werden, welcher wiederum durch das Leber-Glykogen aufrecht erhalten wird. Da dieses aber den gesamten Körper mit Glukose versorgt, neigt sich der Speicher schnell dem Ende zu und es wird wahrscheinlich, dass der Ausdauersportler bei anhaltend hoher Belastung den sogenannten Hungerast erleidet, welcher auch unter dem Begriff „Gegen die Wand laufen“ bekannt ist. Auftretende Symptome durch den Mangel an Glukose sind unter anderem extreme Schwäche, Verwirrtheit und Schwindel, was eine weitere körperliche Leistung kaum noch möglich macht.

Um dies zu verhindern, ist es bei langen Ausdauer-Einheiten wichtig, frühzeitig Kohlenhydrate zu konsumieren, die am besten aus einem Mix schnell und langsam resorbierender Kohlenhydrate bestehen. So kann dem Körper schnell Glukose zugeführt werden, ohne dass es zu starken Blutzuckerschwankungen kommt. Des weiteren sollten Energieriegel idealerweise auch einen geringen Anteil an Protein enthalten, um den muskelabbauenden Prozessen entgegenzuwirken. So konnte zum Beispiel ein Kohlenhydrat-Protein Verhältnis von 4:1 in **Studien** die Ausdauerleistung bei hoher Intensität um fast ein Drittel erhöhen. Als langsame, komplexe Kohlenhydratquelle sind in Energieriegeln zum Beispiel Haferflocken gut geeignet, denn neben über 60 % Kohlenhydraten und 10 % Protein enthalten sie natürliche Vitamine und Mineralstoffe wie B-Vitamine und Magnesium.

Testsieger: Natural Energy Cereal



Ein gutes Beispiel für einen hochwertigen Energieriegel mit einem Mix aus unterschiedlich schnell wirkenden Kohlenhydratquellen bietet PowerBar mit dem **Natural Energy Cereal**. Der Riegel liefert rund 150 Kalorien, mehr als 27 Gramm Kohlenhydrate und wenig Fett und ist gut für eine Energieversorgung während des Ausdauersports geeignet. Der hochglykämische Glukosesirup stellt sehr schnell Energie bereit, während Invertzucker mit einem mittleren glykämischen Index etwas langsamer ins Blut übergeht. Durch langkettige Kohlenhydrate wie Haferflocken als Hauptbestandteil wird eine konstante Energiezufuhr

gewährleistet. Dieser Mix aus verschiedenen Kohlenhydratquellen macht den Riegel somit ideal für die Einnahme während des intensiven Ausdauersports, wenn schnell Glukose gebraucht wird. Die langsam resorbierenden Kohlenhydrate durch Haferflocken sorgen dafür, dass der Körper stetig Energienachschub erhält und es nicht zu Blutzuckerschwankungen kommt, die in einem Leistungstief resultieren würden.

In dem Riegel sind ausschließlich natürliche Zutaten enthalten und es werden keinerlei Zusatzstoffe verwendet. Im Geschmackstest konnte vor allem die Sorte Erdbeer-Cranberry überzeugen. Der Riegel war nicht zu süß, von der Konsistenz gut und man konnte das natürliche Aroma der enthaltenen Früchte schmecken. Kleiner Kritikpunkt ist das isolierte Soja-Eiweiß aus konventionellem Anbau und hier wäre die Verwendung von Bio-Soja besser gewesen. Da der Anteil aber sehr gering ist, ist der Riegel trotzdem zu empfehlen, wenn es um eine schnelle sowie anhaltende Energieversorgung während des Ausdauersports geht.

## Platz 2: Energy Cake



Ein empfehlenswerter Energieriegel aus natürlichen Zutaten ist der **Energy Cake** in der originalen Variante. Er besteht nur aus Haferflocken, Invertzuckersirup und pflanzlichem Fett und liefert rund 550 Kalorien sowie mehr als

72 Gramm Kohlenhydrate pro Riegel. Im Geschmackstest konnte der Energy Cake durchaus überzeugen, auch in der Originalversion ohne Früchte oder Toppings. Die Konsistenz ist besser als bei den meisten Energieriegeln und der Riegel schmeckte in keiner Weise trocken. Aufgrund der mittel- und niedrigglykämischen Kohlenhydrate wie Haferflocken und Invertzuckersirup ist der Riegel allerdings nicht so gut für die schnelle Energieversorgung während des Ausdauersports geeignet wie zum Beispiel der **Natural Energy Cereal** von PowerBar. Haferflocken und Invertzuckersirup haben einen glykämischen Index von 40 sowie 50-60 und durch den etwas höheren Fettgehalt werden die Kohlenhydrate zudem etwas langsamer resorbiert und ins Blut abgegeben. Möchte man aber auf leichten sportlichen Touren einen Riegel mit konstanter Energieversorgung und hoher Kaloriendichte, ist der Energy Cake optimal.

Viele der anderen Geschmacksrichtungen beim Energy Cake enthalten künstliche Farb-, Aroma- und Konservierungsstoffe und wer einen natürlichen Energieriegel sucht, trifft mit der originalen Variante ohne Zusatzstoffe eine gute Wahl.

### Platz 3: Oat Snack



**Oat Snack** besteht im Hauptanteil aus einer Mischung aus komplexen Kohlenhydraten wie Haferflocken sowie dem mittel-glykämischen Invertzuckersirup und liefert pro Riegel durchschnittlich 250 Kalorien und 40 Gramm

Kohlenhydrate. Durch einen glykämischen Index der Kohlenhydrat-Lieferanten von 40 sowie 50-60 sind die Riegel weniger zur schnellen Energiezufuhr geeignet und ein etwas höherer Fettgehalt verzögert zudem die Resorption und Bereitstellung im Blut. Die Oat Snack Riegel sind daher wie auch die Energy Cakes vor allem als Energiequelle im Freizeitsport zu empfehlen, bieten allerdings im direkten Vergleich fast die Hälfte weniger Kohlenhydrate je Riegel. Positiv zu bewerten ist der Einsatz von ausschließlich pflanzlichen Farbstoffen wie zum Beispiel Kurkuma, allerdings bleibt als kleiner Kritikpunkt die Verwendung von künstlichen Aromastoffen. Insgesamt sind 14 Geschmacksrichtungen im Angebot und im Test schmeckten die Sorten Banana Bread, Joghurt sowie Kirsch-Kokos besonders gut. Um für sich selbst eine Lieblingssorte zu finden, ist die Wahl einer Mix-Box empfehlenswert, in der alle 14 Geschmacksrichtungen vorhanden sind.

### Platz 4: Clif Bars



Die **Clif Bars** enthalten als Haupt-Energiequelle Reissirup sowie Haferflocken und weisen pro Riegel 36 Gramm Kohlenhydrate sowie rund 250 Kalorien auf. Sie eignen sich durch den Mix von schnellwirkenden sowie komplexen

Kohlenhydraten ebenso wie der **Natural Energy Cereal** zur schnellen, aber auch konstanten Energieversorgung. Reissirup hat einen glykämischen Index von 98 und ist damit ähnlich wie Traubenzucker zeitnah als Glukose im Blut verfügbar, Haferflocken mit einem glykämischen Index von 40 stellen dagegen langsam und kontinuierlich Energie zur Verfügung. Hinzugefügt sind außerdem

Vitamine sowie Mineralstoffe wie Magnesium und Calcium. Von den getesteten Geschmacksrichtungen schmeckte die Sorte White Chocolate Macadamia besonders gut. Die Konsistenz war nicht zu fest und der Riegel schmeckte angenehm süß mit einer leicht salzigen Note durch die Macadamia Nüsse. Negativ zu bewerten ist allerdings der hohe Anteil an Soja aus konventionellem Anbau. Soja sorgt zwar für einen vergleichsweise hohen Eiweißgehalt von 9 Gramm pro Riegel, da es aber zu den am stärksten mit Pestiziden behandelten Pflanzen gehört, wäre die Wahl von Bio-Soja wünschenswert gewesen.

#### Platz 5: Natural Energy Fruit



Die **Natural Energy Fruit** Riegel von PowerBar enthalten eine Fruchtzubereitung aus Äpfeln, Datteln und Cranberries sowie einen geringen Nussanteil durch Mandeln. Es sind keinerlei künstliche Zusatzstoffe hinzugesetzt und ein Riegel weist etwa 150 Kalorien und 21 Gramm Kohlenhydrate auf. Kohlenhydrate in Früchten bestehen zum Hauptteil aus dem sehr niedrig-glykämischen Fruchtzucker und jeweils zu rund 20 Prozent aus Glukose sowie dem Haushaltszucker Saccharose, der zu gleichen Teilen aus Fruchtzucker und Glukose besteht. Sowohl Äpfel als auch Datteln haben dadurch einen eher niedrigen glykämischen Index von etwa 40 und eignen sich somit weniger für einen sofortigen Energieschub, sondern eher für eine längerfristige Versorgung auf sportlichen Touren. Die Riegel hatten im Test eine angenehme, nicht zu starke Süße und schmeckten intensiv nach Früchten, wobei vor allem der Apfelgeschmack positiv herausstach.

g+ +1

0

f teilen

tweet



[Kontakt](#)

---

[Datenschutz](#)

---

[Impressum](#)

---

