

Milch vs. Sportgetränk

Wieso Milch als Regenerationsgetränk besser ist als teure Sportgetränke

Egal ob Einsteiger oder ambitionierter Sportler - nach dem Training ist die Erholung ein wichtiges Thema. Denn wer Sport treibt, beschädigt seine Muskeln, verliert Flüssigkeit und Energie. Dies muss nach dem Training repariert und aufgefüllt werden. Und hier kommt die Milch bzw. Schokomilch zum Einsatz.

Entscheidende Faktoren

Die drei Faktoren **Eiweiss**, **Kohlenhydrate** und **Wasser** sind ausschlaggebend für die Regeneration:

- Die Milcheiweisse Molke und Casein reparieren die Muskeln und bauen Sie wieder auf.
- Milch gibt dem Körper zudem die verlorene Flüssigkeit wieder zurück. Sie wird, im Vergleich zu Sportgetränken, besser im Körper gespeichert und gleicht somit die im Training verlorene Flüssigkeit effektiver aus.
- Der Schokoladenzusatz füllt die Kohlenhydratspeicher wieder auf und gibt neue Energie.

Besser oder gleich gut

Milch oder Schokomilch schnitten entweder gleich gut oder besser als Vergleichsgetränke ab. Nie aber schlechter. Sie stellen somit sinnvolle Erholungsgetränke dar (Studie von Swiss Sports Nutrition Society).

Nicht übertreiben

Wie bei allen anderen Nahrungsmitteln gelten auch bei der Milch die Grundprinzipien eines sinnvollen Essverhaltens. Eines dieser Prinzipien ist die Abwechslung bei der Wahl an Nahrungsmitteln. Für eine rasche Erholung einmal pro Woche eine relativ hohe Menge an Milch zu nehmen, ist sicherlich kein Problem. Werden aber täglich mehrere Liter Milch verzehrt, so wird die Auswahl an anderen Nahrungsmitteln erheblich gesenkt. Dies ist sicherlich so wenig sinnvoll, wie jede andere einseitige Nahrungsmittelwahl. Daher gilt auch hier: das gesunde Mass hat Vorrang.

Direkt nach dem Training

Um die Regeneration bestmöglich zu unterstützen, sollte die Schokomilch innert 30 Minuten nach dem Training getrunken werden.

Quelle: SSNS Swiss Sports Nutrition Society