

Essen und Trinken beim Wandern

Bei herrlichem Wetter durch die Wälder und Wiesen oder in den Bergen zu wandern, ist für Gross und Klein ein Erlebnis. Damit es auch richtig Spass macht, ist nebst körperlicher Fitness, guter Ausrüstung und schönem Wetter auch die richtige Ernährung von Bedeutung. Doch was gibt es zu beachten?

Für eine Tageswanderung sollten Sie auf jeden Fall genügend Esswaren und Getränke einpacken. Gerade die Flüssigkeit ist von zentraler Bedeutung. Wir benötigen täglich 1-2 Liter Flüssigkeit; bei Bewegung und warmem Wetter ist der Bedarf erhöht. Um diesen zu decken sind Wasser (ohne oder mit wenig Kohlensäure) und Früchte- oder Kräutertee ideal. Bei Wanderungen von mehr als 2 Stunden eignen sich auch leicht gesüsste Getränke wie Tee mit wenig Zucker oder verdünnte Fruchtsäfte wie z.B. Apfelschorle (1/3 Fruchtsaft, 2/3 Wasser). Süssgetränke sind ungünstig, da sie zu viel Zucker enthalten. Wer auf das Gewicht achtet und gerne noch ein paar Pfunde verlieren möchte, sollte nur mit ungezuckerten Getränken vorlieb nehmen. Beim Schwitzen gehen nebst Flüssigkeit auch Mineralstoffe wie z. B. Natrium verloren. Diese können jedoch über eine ausgewogene Ernährung wieder zugeführt werden. Sportgetränke sind bei gelegentlichen Wanderungen deshalb nicht nötig.

Um fit in den Tag zu starten ist es wichtig, nicht mit leerem Magen aus dem Haus zu gehen. Für ein ausgewogenes Frühstück eignet sich Vollkornbrot mit Hüttenkäse oder ein Konfibrötchen mit einem Jogurt; kombiniert mit einer Frucht ist das Frühstück komplett. Aber auch ein feines Müesli aus ungezuckerten Flocken mit Milch oder Jogurt und Früchten ist passend. Fettreduzierte Milch und Milchprodukte sind zu bevorzugen. Wer zum Frühstück lieber etwas Warmes mag, kann auch Porridge (Haferbrei) oder Griessbrei mit Kompott geniessen. Trinken Sie dazu noch eine Tasse Tee oder ein Glas Wasser.

Legen Sie während der Wanderung Pausen für Zwischenmahlzeiten ein. Reife Früchte wie Äpfel, Birnen oder Bananen aber auch Dörrfrüchte sind optimal und auch praktisch zum Mitnehmen. Auch Brot, Knäckebrötchen, Dörrbrot oder fettarme Getreidestängel sind gute und lang anhaltende Energiespender für zwischendurch.

Am Mittag ist es ratsam, sich genügend Zeit zu nehmen, um etwas zu essen und zu trinken, sich auszuruhen und die Natur zu geniessen. Das Mittagessen sollte eine Stärkebeilage wie Brot, Kartoffeln oder Teigwaren, eine Eiweissbeilage wie Fleisch, Fisch oder Käse und eine Gemüse-/Salatbeilage enthalten. Für unterwegs sind Sandwiches sehr beliebt. Wählen Sie eine dunkle Brotsorte, wenig Streichfett und belegen sie dieses nach Belieben mit Hüttenkäse, Trockenfleisch, Thon, Blattsalat, Tomatenscheiben usw. Auch ein Reis- oder Hörnli Salat mit Pouletstreifen, Ei, Rübli und Zucchetti ist eine gute Verpflegungsvariante. Rohe Gemügestängel können in einem Frischhaltebeutel oder einer Kunststoffbox mitgenommen und mit Quark-Dip genossen werden. Von blähenden Nahrungsmitteln wie z. B. Kohllarten ist eher abzuraten. Auch fettreiche Mahlzeiten sind ungünstig, da sie schwer verdaulich sind und zu Müdigkeit führen können.

Wer sich ausgewogen ernährt, erzielt eine höhere Leistung und fühlt sich weniger schnell müde. Dadurch macht das Wandern noch mehr Spass!

Autor:

Schweizerische Vereinigung für Ernährung, Bern

<http://www.sge-ssn.ch>