

## **Ültje Studentenfutter Original – Dein Kraftwerk für zwischendurch**

Während des gesamten Tages verbrauchen wir Energie, die wir nur durch unsere Nahrung aufnehmen können. Vor allem das Gehirn benötigt besonders viel Energie in Form von Glukose. Haben wir keine Zeit zum Essen, äußert sich dies besonders am Morgen in Unkonzentriertheit und Kraftlosigkeit. Pausen-Snacks gelten deshalb als wichtiger Energielieferant für zwischendurch und versprechen uns höhere Leistungsfähigkeit.

### **Aber: Pausenmahlzeit ist nicht gleich Pausenmahlzeit.**

Eine Verbesserung der kognitiven Leistungsfähigkeit und Reaktionszeit kann laut verschiedenen Studien durch einen Anstieg und besonders durch einen langfristig stabilen Verlauf des Blutglukosespiegels nach Nahrungsaufnahme bewirkt werden. Da auch das **ültje Studentenfutter** den Anspruch hat, ein echtes Energiekraftwerk zu sein, wurden in einer Studie der Glykämische Index und die Glykämische Last des Produktes bestimmt.

### **Der Glykämische Index**

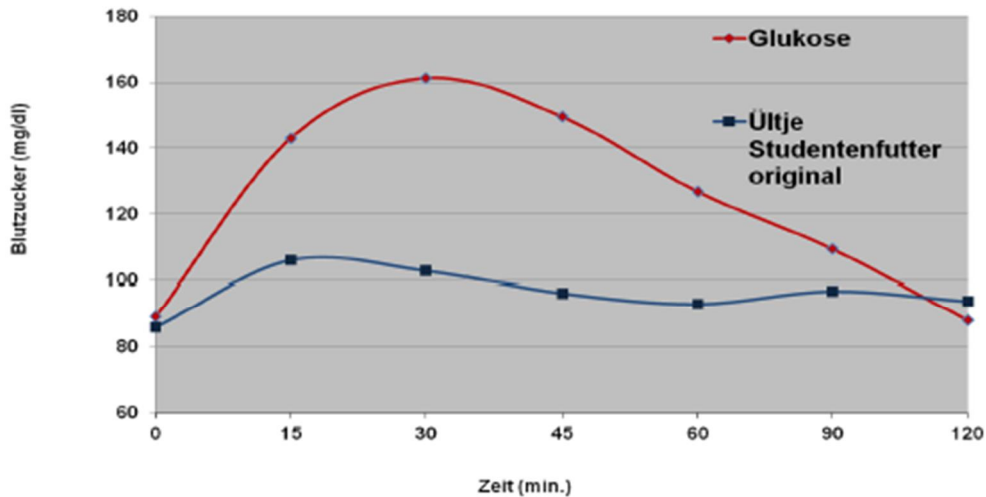
Der Glykämische Index ist ein Maß zur Bestimmung der Wirkung eines kohlenhydrathaltigen Lebensmittels auf den Blutzuckerlauf. Lebensmittel mit einem niedrigen bis mittleren Index bewirken eine länger andauernde, also nachhaltigere Glukosebereitstellung. Das bedeutet, dass sie sich besser auf Erinnerungsleistung, Reaktionszeit und Wachsamkeit auswirken, da dem Gehirn über einen längeren Zeitraum Glukose und somit Energie zur Verfügung steht. Der Glykämische Index und die Glykämische Last sind wichtige Größen, um zu erkennen, ob eine Pausenmahlzeit sich positiv auf die Steigerung mentaler Leistungen auswirkt.

### **Studie zum ültje Studentenfutter**

Im Herbst 2014 untersuchten das Institut für Sporternährung e.V. und die Sportklinik Bad Nauheim das „ültje Studentenfutter Original“. An vier Versuchstagen nahmen jeweils fünf männliche und weibliche Testpersonen im Alter von 20-40 Jahren mit gesundem Stoffwechsel, nüchtern am Morgen, zwei unterschiedliche Versuchslbensmittel zu sich. Entweder eine Glukose Lösung mit 50g Kohlenhydraten oder einmalig 143g des **ültje Studentenfutters** mit ebenfalls 50g Kohlenhydraten. Der Blutzuckergehalt wurde jeden Tag jeweils vor der Aufnahme der Nahrung und dann in regelmäßigen Zeitabständen innerhalb von zwei Stunden sieben Mal gemessen. Diese Werte wurden in ein Protokoll eingetragen und mittels statistischer Methoden ausgewertet.

### **Ergebnisse der Messungen:**

Bei Vergleich der Blutglukoseverläufe des **ültje Studentenfutters** und der Glukose Lösung ließen sich deutliche Unterschiede feststellen. Die Glukoselösung sorgte nach ca. 30 Minuten für einen rasanten Anstieg des Blutzuckerhaltes. Dieser fällt daraufhin aber stark wieder ab und erreicht nach 120 Minuten das Ausgangsniveau mit fallender Tendenz. Der Glukoseverlauf des **ültje Studentenfutters** zeigt nach 15 Minuten einen leichten und über die gemessenen zwei Stunden kontinuierlich andauernden Anstieg, der sich über dem Ausgangsniveau hält.



*Abbildung: Vergleich Blutglukoseverlauf Mittelwerte Glukose und Ültje Studentenfutter*

#### **Fazit**

Aus den ermittelten Daten wurde für das **Studentenfutter Original** ein Glykämischer Index von 31,6 und eine glykämische Last von 11 pro 100g errechnet. Diese werden beide als niedrig eingestuft. Das Institut für Sporternährung bewertet die Wirkung des **Studentenfutters** vor allem im Vergleich zu anderen kohlenhydrathaltigen Zwischenmahlzeiten besonders positiv.

→ Die gemessenen Blutglukoseverläufe bieten beste Voraussetzungen dafür, dass die mentale Leistungsfähigkeit während Schule/Studium oder auch der Arbeit durch den Verzehr des ültje Studentenfutters Original verbessert werden kann.

Tabelle: Der GI und GL ausgewählter Lebensmittel

Lebensmittel	Kohlenhydratdichte in g pro 100g	Portionsgröße in g bzw. ml	Kohlenhydrat-gehalt in g pro Portion	Glykämischer Index	Glykämische Last
<b>hoher Glykämischer Index (&gt; 65)</b>					
Bonbons	≈ 80	50 (¼ Tüte)	40	≈ 80	32,0
Sportlergetränke	8	180 (1 Glas)	15	78	11,7
Kartoffeln, gekocht	15	140 (1 Stück)	20	75	15,0
Weizenbrot	50	60 (1 Sch.)	30	70	21,0
Roggenbrot	50	60 (1 Sch.)	30	69	20,7
<b>mittlerer Glykämischer Index</b>					
Polierter Reis	78 (trocken)	50 (1 Beilage)	40	64	25,6
Cola	11	200 (1 Glas)	22	63	13,9
Müsliflocken	63 (trocken)	50 (1 Portion)	30	56	16,8
Banane, reif	18	110 (1 Stück)	20	52	10,4
Orangensaft	9	200 (1 Glas)	18	50	9
Linguine	73 (trocken)	55 (1 Beilage)	40	48	19,2
Milchschokolade	50	40 (1 Riegel)	20	43	8,6
Pumpernickel	41	50 (2 Sch.)	20	41	8,2
<b>niedriger Glykämischer Index (&lt; 40)</b>					
Apfelsaft	11	200 (1 Glas)	22	39	8,6
Tomatensaft	3	180 (1 Glas)	5	38	1,9
Joghurt	4	200 (1 Becher)	8	36	2,8
Birne	12	160 (1 Stück)	20	33	6,6
Kidneybohnen	40 (trocken)	50 (1 Beilage)	20	28	5,8
Vollmilch	5	200 (1 Glas)	10	27	2,7
Karotten roh	5	200 (3 Stück)	10	16	1,6
Erdnüsse	17	30 (1 Snack)	5	14	0,7
Kohlgemüse	3	200 (1 Beilage)	5	nicht messbar	< 0,1