



INFO zu Sportgetränken

Denn nur Wasser ist kontraproduktiv!!!

Viele Sportler ersetzen ihre Schweißverluste, die immer Wasser- und Mineralstoffverluste sind, nur durch die Zufuhr reines Wassers.

Dies ist ein Fehler, denn im Organismus stehen Salzgehalt und Flüssigkeitsmenge in einem festem Verhältnis zueinander, so dass eigenes Wasser nicht im Körper gebunden werden kann, wenn die zu seiner Bindung notwendigen Mineralstoffe nicht mitgeliefert werden.

Das Wasser wird dann über die Nieren ausgeschieden, wobei es weitere Mineralstoffe mitnimmt, so dass sich die Situation noch verschlechtert. Wie Wasser sind auch von der Wertigkeit her Limonaden, Cola und Tee einzustufen.

(Quelle: „Sporternährung“ v. Peter Konopka, Seite 103)

Zum Ausgleich der Flüssigkeitsverluste muss vor allem Kochsalz und Kalium (z. B. in Obstsaften) zugeführt werden. Sportgetränke können Ihre Wasser- und Mineralstoffverluste sehr schnell auffangen und durch die beigefügte Dextrose erlangt auch der Blutzucker nach der Belastung wieder das ursprüngliche Niveau.

Daher sind isotonische Sportgetränke optimal.