

Informationen zu Sportgetränken

(Quelle: http://powerwiki.de/Trinken_im_Sport)

1. Ein Sportgetränk kann nur effektiv sein, wenn es schnell vom Magen in den Dünndarm gelangt, wo die Aufnahme stattfindet.
2. Damit ein Getränk einen optimalen Effekt hinsichtlich Flüssigkeits- und Energieversorgung erreicht, sollte sein Kohlenhydratgehalt nicht mehr als 80 Gramm pro Liter betragen (= 8%).
3. Die Zugabe von Zucker (Glukose, Fruktose, Saccharose, Maltodextrin), sowie von Natrium (bzw. Kochsalz) erhöht die Geschwindigkeit der Wasserabsorption im Darm.
4. Im Vergleich zu (Mineral-) Wasser haben isotonische Getränke mit 6 - 8% Kohlenhydraten (60 - 80g/l) und 400 - 500mg Natrium pro Liter eine drei- bis viermal schnellere Wasserabsorptionsrate.
5. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Fruchtsäfte und Limonaden für eine effektive, rasche Rehydratation nicht geeignet sind.
6. Die Einnahme von Wasser oder vieler anderer Getränke kann die Leistungsfähigkeit im Falle einer Dehydratation zwar verbessern, die effektivste Antwort auf das Problem der Wasser-, Energie- und Elektrolytversorgung im Sport sind allerdings ausgewogen zusammengesetzte Sportgetränke.
7. Das in jeder Hinsicht ideal zusammengesetzte Sportgetränk wurde zwar noch nicht entwickelt, es gibt aber einige durchaus zweckmäßige Isodrinks auf dem Markt.

(Quelle: MAUGHAN, LEIPER und BROUNS, 1994)

Selbst gemachte Sportgetränke

(Quelle: <http://www.fill.ch>)

Bei intensivem Training ist es sehr wichtig, genügend zu trinken!

Jeder Athlet/Jede Athletin sollte pro Stunde 0,5 bis 0,8 Liter eines Sportgetränks konsumieren. Damit nicht die gesamten Ersparnisse dafür draufgehen hier einige Varianten des "Zaubertranks":

Sportgetränk Variante 1

1 Liter Tee
30 g Zucker
30 – 40g Maltodextrinpulver
1g Kochsalz
etwas Zitronensaft

Sportgetränk Variante 2

1 Liter Wasser
30g Sirup
30 – 40g Maltodextrinpulver
1g Kochsalz
etwas Zitronensaft

Sportgetränk Variante 3

0,7 Liter Wasser
0,3 Liter Fruchtsaft
30 – 40g Maltodextrinpulver
1g Kochsalz
etwas Zitronensaft

Sportgetränk Variante 4

1 Liter Wasser
30g Eisteepulver "light"
30 – 40g Maltodextrinpulver
1g Kochsalz
etwas Zitronensaft

Hinweise:

1g Salz entspricht ungefähr einem gestrichenem Teelöffel.
30g Zucker entsprechen ungefähr zwei gestrichenen Esslöffeln.
Wichtig für eine gute Wasseraufnahme im Darm ist die Kombination aus dem Natrium im Salz und dem Zucker.