

"Das Getränk" beim Sport - Wann ist was richtig?



**Welche Getränke eignen
sich für den Sport und
was trinke ich am besten
nach dem Sport?**

Was bedeutet isoton?

Isoton bedeutet von gleichem Druck. Das bedeutet, das ein **isotonisches Getränk** den gleichen osmotischen Druck aufweist, wie das menschliche Blut, also eine Osmolalität von 290 mOsmol (+/- 10%).

Getränke von einer Osmolalität von unter 260 mOsmol werden als **hypotonisch** bezeichnet.

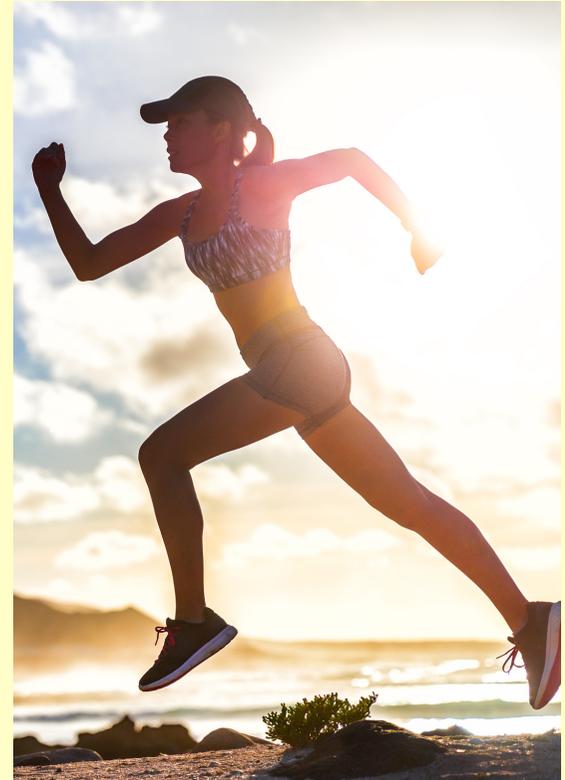
Getränke mit einer Osmolalität von über 320 mOsmol gehören zu den **hypertonischen** Getränken.

Was bedeutet eigentlich "isotonisch" und sagt das etwas über die Qualität aus?

Die Osmolalität allein sagt nichts über die Eignung und die Zusammensetzung des Getränks aus.

Heute ist bekannt, dass differenzierte Getränkeempfehlungen sinnvoll sind.

Denn aus **hypotonischen Getränken** werden **Wasser und Inhaltsstoffe schneller aufgenommen** als aus isotonischen oder gar hypertonischen Getränken.



Hypoton

Welche Getränke sind Hypoton?

- Mineral- u. Heilwasser
- Mineralwässer mit Fruchtgeschmack
- stark verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte



Wann sind Hypotone Getränke sinnvoll?

Diese Getränke sind bei **Aktivitäten bis zu 60 Minuten Dauer** und **moderater Intensität** empfehlenswert. Hier steht der **schnellstmögliche Ausgleich des Wasserverlustes** im Vordergrund. Die Energiezufuhr über das Getränk ist nicht notwendig, da die körpereigenen Reserven ausreichen.

Hypoton

Empfehlenswert ist ein **natriumhaltiges Mineralwasser mit einem hohen Calcium- und Magnesiumgehalt!**

Idealer Weise mit einem **Calcium-Magnesium Verhältnis von 2:1**



Isoton

Bei sportlichen Aktivitäten mit **höherer Intensität über einen längeren Zeitraum** sind **kohlenhydrathaltige isotonische Getränke** empfehlenswert.

Es ist ratsam, **von Beginn an in regelmäßigen 15-20 Minuten Abständen** etwa **150 - 250 ml** zu trinken.



Isoton - Welche Getränke sind isoton?

Zu den isotonischen Getränken gehören **selbst gemixte Saftschorlen im Verhältnis 3:1**, drei Teile eines natriumhaltigen Mineralwassers mit einem Teil Fruchtsaft (Apfel- oder Traubensaft).



Da handelsübliche Fruchtsaftschorlen einen **zu niedrigen Natriumgehalt und einen hohen Fruchtsaftanteil** aufweisen sind sie weniger geeignet.

Hyperton

Hypertonische Getränke haben die **längste Magenverweilzeit**. Sie sind **energiereich**.

Hypertonische Getränke sind **während sportlicher Aktivitäten mit geringer, aber lang anhaltender Intensität, wie bei (Berg-) Wanderungen oder Nordic Walking, sowie im Anschluss** daran empfehlenswert.



Hyperton

Zu den hypertonischen Getränken gehören z. B. **Energy-Drinks** sowie **Frucht- und Gemüsesäfte**.

Für den Einsatz **beim und nach dem Sport** sollten sie **mit einer Prise Salz sportgerecht optimiert** werden.



Wie viel solltest du beim Sport trinken?

Ob hypo-, iso-, oder hyperten - **die Trinkmenge von einem Liter pro Stunde sollte während des Sports nicht überschritten werden.**



Muntermacher- Smoothie

Zutaten für 1 Smoothie:

250 ml Orangensaft

150 ml Apfelsaft, naturtrüb

1 Kiwi

Zubereitung:

Kiwi schälen und in grobe Stücke schneiden,
Apfelsaft, Orangensaft und Kiwistücke
vermischen und mit dem Püriertab oder
im Mixer pürieren.

In ein Glas füllen und -

mmmmh, lecker genießen...



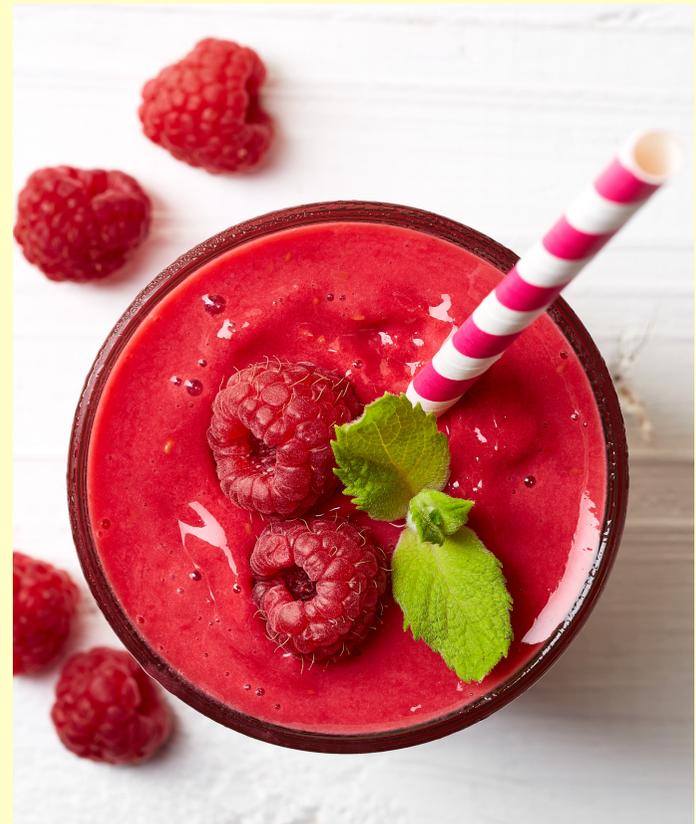
1-2-3 Vitamin-Smoothie

Zutaten für 4 Smoothie:

1 Orange
1 Kiwi
1 Handvoll Himbeeren
300 ml Apfelsaft
etwas Honig
nach Belieben Mineralwasser
gecrushtes Eis

Zubereitung:

Die Orange und die Kiwi schälen und in grobe Stücke teilen. Apfelsaft, Wasser und die Fruchtstücke sowie den Honig nach Geschmack dazu geben und mit dem Pürierstab oder im Mixer pürieren. Crushed Ice in ein Glas füllen mit dem Smoothie auffüllen, mit Himbeeren garnieren und -



mmmmh, lecker genießen...

Sportler - Drink

Zutaten für 1 Getränk:

50 ml Kirschsafft

50 ml Orangensaft

50 ml Apfelsaft

50 ml Mineralwasser

1/2 Teelöffel Zitronensaft

nach Belieben Früchte zur Dekoration

Zubereitung:

Alle Zutaten gut vermischen, in ein Glas füllen und mit Früchten oder einem Fruchtspieß garnieren!

Mmmmh, gesund und lecker...



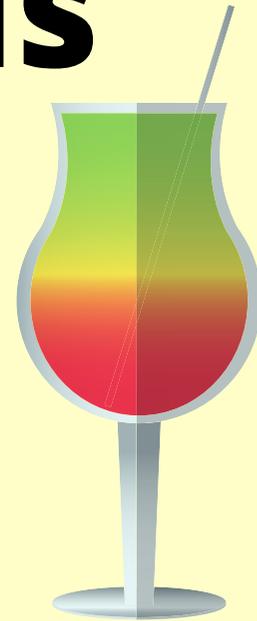
Cocktail - "Platzverweis"

Zutaten für 1 Getränk:

1 Limette
2 Teelöffel Rohrzucker
nach Belieben gecrushtes Eis
nach Belieben Nektar (Maracuja)
nach Belieben Kirschsafft
etwas Mineralwasser

Zubereitung:

Die Limette heiß abwaschen und achteln. Die Stücke in ein stabiles, dickes Glas geben. Den Rohrzucker darüber geben und mit einem Stößel gut ausdrücken. Das Glas komplett mit gecrushtem Eis auffüllen. Dann gießt man den Maracuja-Nektar darüber, ca. bis zur Hälfte des Glases. Nun nimmt man einen Teelöffel zur Hilfe und gießt den Kirschsafft vorsichtig über die gewölbte Rückseite des Löffels in das Glas. Natürlich vermischen sich die beiden Säfte leicht. Unten sieht man grün, dann gelb und schließlich rot. Jetzt nur noch leicht mit Mineralwasser abspritzen und die Kohlensäure ganz leicht mit dem Strohhalm unterheben.



"Das Getränk" beim Sport - Wann ist was richtig?



Quelle: Übungsleiter Magazin
Chefkoch.de