

Flüssigkeitsmanagement

Flüssigkeitshaushalt im Sport

Deutsche Sporthochschule Köln - Institut für Biochemie - Abteilung Sporternährung

Mein Flüssigkeitsstatus

Flüssigkeitszufuhr

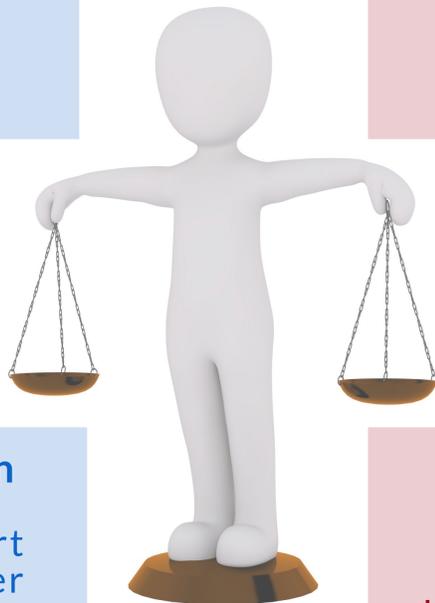
- Getränke
- Lebensmittel

Flüssigkeitsabgabe

- Schweiß
- Atmung
- Urin

Hoher Wassergehalt in:

- Salatgurke (97 %)
- Wassermelone (96 %)
- Tomate (95 %)
- Zucchini (93 %)



Bei intensiven sportlichen Belastungen bei hohen Temperaturen können pro Tag **4-10 l Wasser** und **3,5-7 g Natrium** verloren gehen.¹

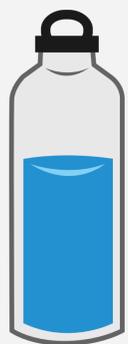
Bedarf abhängig von

- Sportart
- Trainingsdauer
- Umgebungstemperatur
- Trainingsintensität

Verluste abhängig von

- Sportart
- Trainingsdauer
- Umgebungstemperatur
- Trainingszustand

Flüssigkeitsbedarf



Trinke 2 - 4 Stunden vor dem Wettkampf/Training in kleinen Schlucken 5 - 10 ml/kg Körpergewicht.¹

Trinke während intensiver Ausdaueraktivitäten zusätzlich 0,4 - 0,8 Liter/Stunde!¹

Flüssigkeitsdefizit

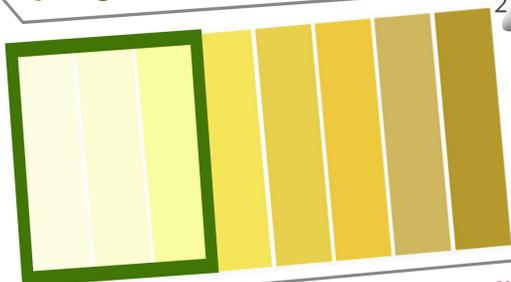
- Durst
- Müdigkeit
- Temperaturanstieg
- Schwindel
- Kopfschmerzen
- Krämpfe



↓ **Leistungsfähigkeit**

Habe ich genug getrunken?

Hellgelbe Urinfarbe = Zeichen für eine gute Flüssigkeitsversorgung²



Dunkelgelbe Urinfarbe = Zeichen für eine schlechte Flüssigkeitsversorgung



Das ideale Sportgetränk

Bei längeren Aktivitäten über 1,5 Stunden sind leicht hypotone/isotonische Getränke empfehlenswert.³



- Kohlenhydrate 4-8 %
- Natrium 400-1100 mg/l



Alternativ:

Fruchtsaftschorlen aus

- 1 Teil Fruchtsaft
- 2 Teilen natriumreichem, kohlendioxidarmem Mineralwasser



Referenzen

- [1] Sawka MN, Burke LM, Eichner ER et al. (2007). American College of Sports Medicine position stand. Exercise and fluid replacement. Med Sci Sports Exerc 39: 377-390.
- [2] Armstrong, L. E., & Armstrong, L. E. (2000). Performing in extreme environments (Vol. 1). Champaign, IL: Human kinetics.
- [3] Shirreffs SM, Sawka MN (2011). Fluid and electrolyte needs for training, competition, and recovery. J Sports Sci 29 (Suppl 1): S39-S46.

Kontakt

E-Mail: sporternaehrung@biochem.dshs-koeln.de
 Webseite: www.dshs-koeln.de/institut-fuer-biochemie/sporternaehrung