

Warum ist Trinken während der Belastung wichtig?

- Beim Schwitzen verlieren wir **Flüssigkeit** und **Elektrolyte**.
- Die Schweißrate und -zusammensetzung ist **individuell**.
- Bei hohen Flüssigkeits- und Elektrolytverlusten kann es zu einem **Leistungsabfall** kommen.



Achtung: Viel Trinken hilft nicht immer viel!

Stichwort: **Hyponatriämie**

= Verminderte Natrium-Konzentration im Blut.

Kann bei einer exzessiven Flüssigkeitszufuhr hypotoner Getränke (z. B. Wasser) eintreten.

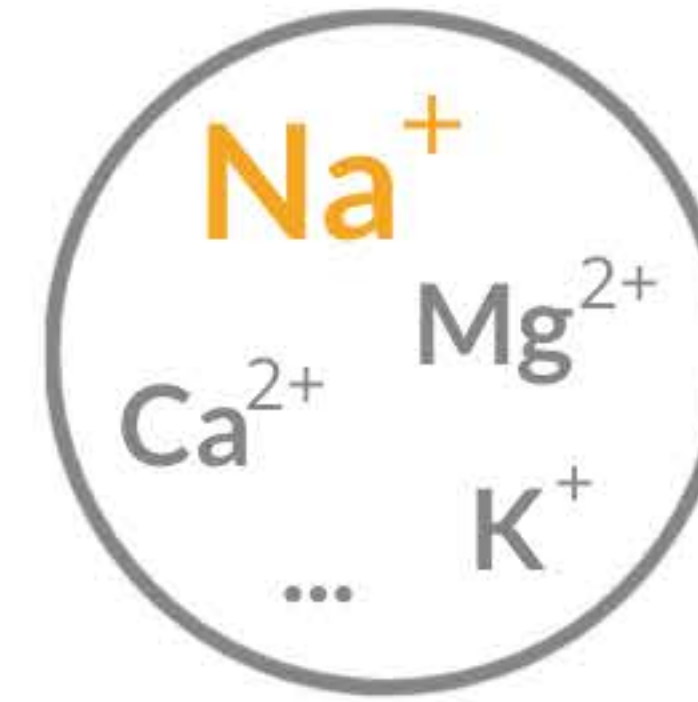
Folgen: Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzen, Leistungsabfall, ...



Was sind Elektrolyte?

Elektrolyte sind kleine **geladene, gelöste Teilchen** im Körper, die wichtig sind für

- den **Wasserhaushalt**,
- die **Flüssigkeitsverteilung**
- und die **Reizweiterleitung**.



Der **Natrium-Verlust** über den Schweiß ist am größten!

1 Gramm Speisesalz enthält ~ 400 mg Natrium



Warum nur Wasser manchmal nicht reicht

- Der Einsatz von kohlenhydrathaltigen Sportgetränken ist bei **langen, intensiven Belastungen** (> 60 min) sinnvoll, um die **Leistungsfähigkeit** aufrechtzuerhalten.
- Bei besonders hohen Schweißverlusten ist eine **Natriumzufuhr** sinnvoll, um den **Elektrolytverlust** auszugleichen - durch natriumreiche Getränke oder salzige Snacks (fettarm, z. B. Salzbrezeln).
- Während einer Belastung liefern die **Kohlenhydrate** im Sportgetränk **Energie** und unterstützen die Flüssigkeitsaufnahme.

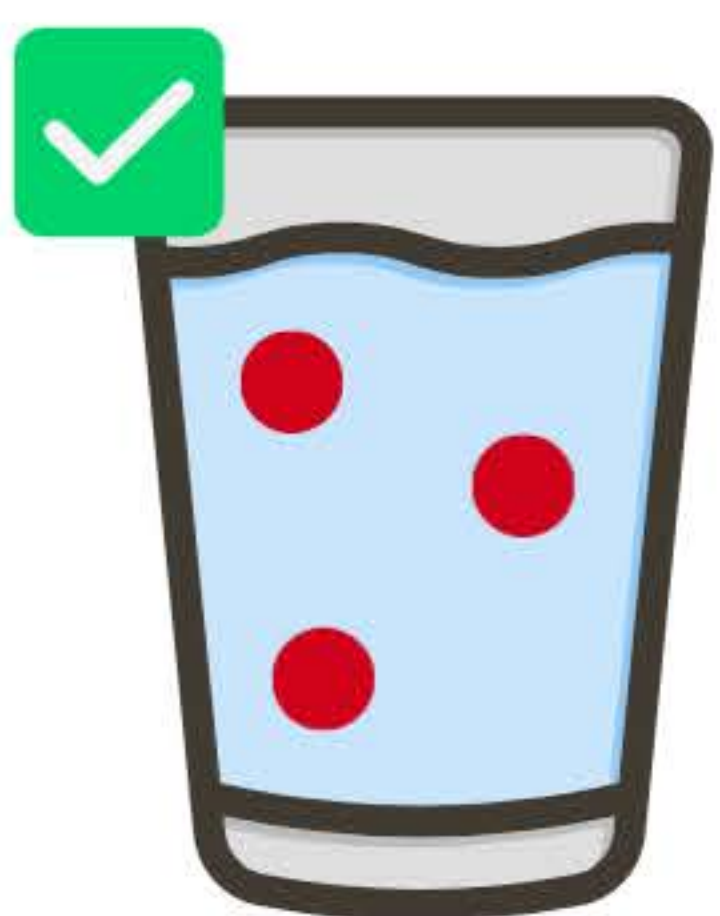


Zusammensetzung von Sportgetränken

Sportgetränke zeichnen sich durch eine **leicht hypotone** oder **isotone** Zusammensetzung aus.

Was bedeutet eigentlich "hypoton" / "isoton" / "hyperton"?

Diese Begriffe beschreiben die Osmolarität - also die Anzahl gelöster osmotisch wirksamer Teilchen in einem Getränk im Vergleich zum Blut.

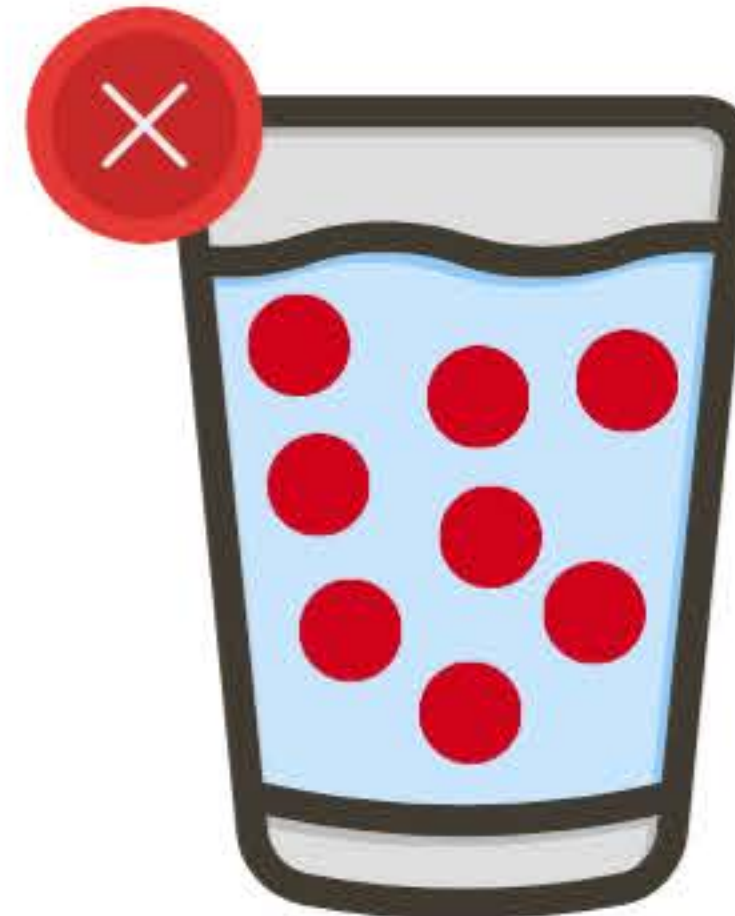


hypoton
z. B. Wasser



isoton
z. B. Apfelschorle,
Sportgetränke

Schnelle Aufnahme im Körper,
geeignet im Sport & Alltag.



hyperton
z. B. Fruchtsäfte (pur),
Limonaden

Langsame Aufnahme,
ungeeignet im Sport & Alltag.

- **Wasser**
- **4-8 % Kohlenhydrate** (~60 g/L)
- **400-1100 mg Natrium/L**



Rezept für Zuhause:

0,5 L Wasser*
0,25 L Fruchtsaft*
1-2 g Salz

* Verhältnis Wasser:Saft = 2:1

**Teste Deine individuelle
Verträglichkeit!**



Weitere Infografiken rund um das Thema Sporternährung findest Du auf momentum@on, z. B. "Flüssigkeitsmanagement im Sport" und "Kohlenhydrate - Zufuhrempfehlungen".

