

Richtiges Trinken beim Sport



Wind und Wetter schrecken Sportbegeisterte nicht ab. Jogger, Walker und Radfahrer sind zu jeder Jahreszeit auf den Straßen zu sehen. Für den persönlichen Trainingserfolg ist unter anderem ein guter Flüssigkeitsstatus vor und während des Sports entscheidend. Das Ziel der Flüssigkeitszufuhr ist es, den Schweißverlust zu ermöglichen und auszugleichen, um so die Leistungsfähigkeit während des Sports zu gewährleisten.

Flüssigkeit vor und während des Sport

Ist der eigene Flüssigkeitsstatus schon vor dem Training ausgeglichen, kann eine Wärmeabgabe durch Schweiß erfolgen. Wer also schon vor dem Sport ausreichend trinkt (ca. 5 ml Getränk/kg Körpergewicht), kann auch während des Sports schwitzen. Das ist auch gut so, ansonsten drohen Körpertemperatur und

Herzfrequenz mit der Folge einer Leistungsminderung zu steigen. Auch während des Sports ist eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr empfehlenswert (alle 15-20 Minuten 100-300 ml), um die eigene Leistung zu gewährleisten, da bereits während moderaten Trainings Flüssigkeitsverluste durch z. B. Schwitzen von 0,5-1l auftreten können. Die Zufuhrmenge ist dabei von Sportart und Dauer abhängig. Allgemein ist nach etwa einer Stunde Sport eine Flüssigkeits- und Kohlenhydrataufnahme angeraten. Auch wenn noch kein Durstgefühl vorhanden ist, ist Trinken sinnvoll, da bereits vor dem Eintreten des Durstgefühls Flüssigkeitsverluste auftreten, die die Leistungsfähigkeit mindern können.

Was ist bei der Getränkewahl zu beachten?

Die Nährstoffzusammensetzung und die Osmolalität (Anteil gelöster Teilchen in einer Flüssigkeit) sind bei der Getränkewahl bei Sportlern von Bedeutung. Besonders wichtig für Sportler sind in diesem Zusammenhang Kohlenhydrate und Natrium. Kohlenhydrate sind relevant für die Energiebereitstellung im Skelettmuskel (in Form des energiereichen Moleküls Adenosintriphosphat, kurz: ATP). Natrium dient der schnellen Glucose- und Wasserresorption aus dem Dünndarm. Je nachdem wie viel Kohlenhydrate und Natrium im Getränk gelöst sind, liegt eine hohe, mittlere oder niedrige Osmolalität vor. Während des Sports ist ein Getränk mit einer Osmolalität, die der des Blutplasmas entspricht (isoton) oder leicht darunter (hypoton) liegt, empfehlenswert. Dadurch wird eine schnelle Flüssigkeitsaufnahme gewährleistet.

Isotonische Getränke

Zu den isotonischen Getränken zählen z.B. Fruchtsaftchorlen (1 Teil Fruchtsaft und 1-2 Teile Mineralwasser). Dabei kann jeder Fruchtsaft verwendet werden. Die Fruchtsaftchorlen dienen einer schnellen Flüssigkeits- und Glucoseaufnahme und tragen somit zur Leistung bei. Leicht hypotone Getränke, wie Tomatensaft oder auch alkoholfreies Bier, eignen sich ebenfalls zum schnellen Flüssigkeitsersatz während der sportlichen Betätigung. Nach dem Sport können auch Getränke mit einem höheren Kohlenhydratanteil gewählt werden, um die Kohlenhydratspeicher wieder aufzufüllen.

Striegel H, Niess AM (2006): Sportgetränke. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 57 (1), S. 27-28.

Saß A (o.J.): Ernährung für Sportler (Teil 2). Aus der sportmedizinischen Praxis am Universitätsklinikum der Technischen Universität Dresden.

Hauenschild A (2003): Flüssigkeitssubstitution im Sport. In: Kongressbericht: Leistungssteigerung im Sport – Ursachen, Methoden, Bewertungen, Lösungen. [http:// www.emgs.de/static/en/meetings/sportmed2003/03sportmed1.shtml](http://www.emgs.de/static/en/meetings/sportmed2003/03sportmed1.shtml)

Schek A (2008): Die Ernährung des Sportlers. Empfehlungen für die leistungsorientierte Trainingspraxis. Ernährungsumschau 6: S. 362-370.

Leitzmann C, Müller C, Michel P, Brehme U, Hahn A, Laube H (2003): Ernährung in Prävention und Therapie. Ein Lehrbuch, 2. überarbeitete Auflage, Hippokrates, Stuttgart.