

Die richtigen Getränke im Sport sind wichtig!

Eines der häufig vernachlässigten Themen ist die richtige Flüssigkeitsaufnahme während der sportlichen Aktivitäten. Dabei sind sich alle Experten einig, daß gerade Sportler ausreichend trinken müssen. Je nach Art und Dauer der sportlichen Betätigung verlieren Sportler während dem Training zwischen ein und vier Kilo Flüssigkeit über den Schweißausstoß. Grundsätzlich kann man sagen, dass, je größer die körperliche Anstrengung beim Training ist, desto mehr Flüssigkeit verliert der Körper. Somit stellt sich die Frage, wie der Flüssigkeitsverlust ausgeglichen werden soll.

Hierbei ist es günstig, zwischen verschiedenen Sportintensitäten zu unterscheiden. Für den **Breitensportler** sind spezielle Getränke im Normalfall überflüssig. Erst wenn die Trainingszeiten eine Stunde (und länger) dauern, ist eine zusätzliche Ergänzung von Kohlenhydraten in der Flüssigkeitsaufnahme empfehlenswert. In einer **Studie** (Öko-Test 2000) wurden 22 Sportlergetränke untersucht, mit dem Ergebnis, dass die meisten dieser Getränke (wenn überhaupt) nur in wenigen Bereichen des Hochleistungssportes sinnvoll eingesetzt werden können. Nur drei der untersuchten Getränke wurden als empfehlenswert, sieben als weniger und zwölf sogar als nicht empfehlenswert bewertet.

Besondere **Kritik** fand die Anreicherung der Getränke mit **Süßstoffen**, welche als vollkommen sinnlos bewertet wurde, da sie keinerlei (wissenschaftlich belegten) Nutzen aufweisen. Manche Getränke sind so stark mit **Vitaminen** angereichert, dass sie - laut der Nährstoffempfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung - das Dreifache der empfohlenen Tagesration überschreiten. Auch hier fehlt jegliche Erklärung für die Wirksamkeit dieser Unmengen an Vitaminen, es besteht teilweise sogar die Gefahr einer Überdosierung.

Für **Leistungssportler** werden in letzter Zeit auch Getränke leistungsfördernden Wirkstoffen angeboten. Darunter fallen z.B. Carnitin, Gelatine, Coenzym Q10, und Kreatin. Aber auch hier warnen einige Wissenschaftler, daß es kaum Belege für deren Wirksamkeit gebe und die meisten somit ebenso als überflüssige Beigabe gesehen werden können. Einzig das **Kreatin** kann bei wiederholten hochintensiven Belastungen empfohlen werden, wobei es aber zu unerwünschten Nebenwirkungen (Diarrhö, Erbrechen, Wassereinlagerungen) kommen kann. Als **Fazit** kann man sagen, dass die preiswerten Durstlöscher: **Mineralwasser** mit wenig Kohlensäure oder **Saftschorle** (ein Teil Saft, drei Teile Wasser) immer noch die besten und unproblematischsten Mittel sind, den Flüssigkeitsverlust beim Training auszugleichen.

Quelle: Wikipedia → Internetbibliothek