



Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel > 05361/558 558

E-Mail > info@intro-wolfsburg.de

Internet > www.intro-wolfsburg.de

Facebook > www.facebook.com/introwolfsburg

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Apfelschorle als Sportgetränk

In vielen Fitness-Magazinen wird immer wieder darauf hingewiesen, dass der Gebrauch eines speziellen Sportdrinks nicht erforderlich sei und Apfelschorle als Sportgetränk ausreiche.

Dies mag für den Freizeitjogger gelten, je höher aber der Trainingsaufwand wird, desto ungeeigneter wird Apfelschorle während der Belastung.

Die Gründe:

- Hauptkritikpunkt ist die Tatsache, daß Apfelschorle deutlich zu wenig Natrium enthält. Die 4 entscheidenden Faktoren der Sporternährung unter Belastung sind Wasser, Kohlenhydrate, Natrium und Kalium.
- Apfelschorle enthält nur kurzkettige Zucker und sollte aus osmotischen Gründen nur verdünnt eingesetzt werden.
- Die Fruchtsäure kann bei empfindlichen Sportlern Magenbeschwerden hervorrufen.
- Apfelschorle schmeckt bei Wärme in der Radflasche i.a. zu süß.

Nach dem Training hingegen ist Apfelschorle wieder hervorragend als Durstlöscher geeignet.