



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

Sportgetränke

Sportgetränke haben mehrere Aufgaben:

- Ersetzen des ausgeschiedenen Wassers
- Versorgung mit Energie
- Auffüllen der Mineralspeicher

Die einzelnen Punkte können zu verschiedenen Zeitpunkten verschieden wichtig sein. Es gibt viele verschiedene Getränke auf dem Markt, entweder bereits in flüssiger Form zu kaufen, als Pulver oder selbst angemixt. INTRO stellt hier in aller Kürze die wichtigsten Kriterien zusammen, denen ein Sportgetränk genügen soll.

Die Energieversorgung erfolgt über Kohlenhydrate. Die kohlenhydrathaltigen Getränke dürfen nur mit einer bestimmten Menge Kohlenhydrat angesetzt werden. Die maximal zulässige Konzentration ist 10 %, das bedeutet, daß nur 10 g Pulver auf 100 ml Wasser verwendet werden dürfen (Der Ausdruck "%" erklärt sich folgendermaßen: 100 ml Wasser wiegen 100 g, und 10 g Pulvergewicht sind 10 % von 100 g) oder 100 g Pulver pro Liter. Kleine Radflaschen fassen normalerweise ca. 500 ml, große 700 bis 750 ml. 10 % -ige Getränke sind das Maximum, grundsätzlich gilt, daß man desto verdünnter ansetzt, je heißer es ist, denn da man bei Hitze mehr trinkt, kommen dann auch mehr Kohlenhydrate in den Magen.

Stärker konzentrierte Getränke werden nur mit Verzögerung vom Magen aufgenommen.

Richtwerte für verschiedene Temperaturbereiche:

- kühl: bis 10 %
- normale Temperatur: ca. 8 %
- warm: 5 bis 7 %
- heiß: unter 5 %

Diese Werte sind die obere Grenze, im Zweifelsfall verdünnter ansetzen.

(Genaugenommen müßte die Berechnung anders erfolgen, denn es kommt nicht auf die gelöste Menge in Gramm, sondern auf die Anzahl der gelösten Teilchen an. Dies ist z.B. bei Getränken mit Maltodextrin der Fall, wo mehrere kleine Zuckermoleküle zu einem großen Molekül verbunden sind. Diese Berechnungen sind aber sehr umständlich, die angegebenen Werte sind für die Praxis ausreichend genau.)

ABER:

Beachten Sie dabei auch, daß z.B. der Saft, mit dem Sie dem Getränk Geschmack zufügen wollen, auch noch Kohlenhydrate enthält!

Aufpassen, wenn Sie Bananen oder Energieriegel essen und gleichzeitig ein Getränk zu sich nehmen! Denn dann haben Sie zwar ein ideal gemixtes Getränk, aber gemeinsam mit der Banane wird das Ganze im Magen zu einem zu hoch konzentrierten Brei. Wer also häufig Bananen und Riegel während des Trainings isst, sollte sich sein Getränk nach obigen Richtwerten immer etwas niedriger als angegeben ansetzen oder zu jeder/jedem Banane/Riegel etwas reines Wasser trinken.

Zum Vergleich: Cola und entsprechende Getränke sowie Säfte sind meist etwa 10 bis 12% -ig in Bezug auf Kohlenhydrate.