

Text 2 – Getränke im Sport

20.4 Getränke im Sport

Das am meisten konsumierte Getränk im Sport ist das Mineralwasser. Es ist für Breiten- und Freizeitsportler für Training und Wettkampf bei Kindern / Jugendlichen sowie Erwachsenen vollkommen ausreichend. Auch bei Leistungs- und Hochleistungssportlern kann es je nach Belastungsintensität und -dauer, insbesondere im Training, ausreichend sein. Im Training oder Wettkampf sollten immer kleine Portionen (100–150 ml) alle 15–20 Minuten getrunken werden.

Ein für Sportler geeignetes Mineralwasser sollte

- insgesamt einen hohen Gehalt an Mineralstoffen aufweisen (> 1500 mg/l, Etikett beachten),
- die Elektrolyte Magnesium (80–100 mg), Kalzium (160–250 mg), Kalium sowie Natrium und Chlorid enthalten.

Sportgetränke, welche zwischen 40 und 60 Gramm Kohlenhydrate pro Liter enthalten sollten (Etikett), sind nachweislich in der Lage, die sportliche Leistung v. a. im Ausdauerbereich zu stabilisieren oder zu verbessern.

Wer zwei- bis dreimal pro Woche eine halbe bis Dreiviertelstunde joggen geht oder ein Fitnessstraining absolviert, benötigt keine teuren Sportgetränke. Insbesondere wer durch Sport abnehmen will, sollte darauf verzichten, ebenso wie Kinder / Jugendliche, die zwei- bis dreimal pro Woche trainieren. Auch im Schulsport sind diese Getränke unnötig. Hingegen sind die Sportgetränke für Leistungs- und Hochleistungssportler unverzichtbar. Sie ersetzen die Elektrolytverluste und sorgen für optimale Anpassungsprozesse und einen besseren Regenerationsverlauf durch den Zuckergehalt.

Colaartige Getränke eignen sich prinzipiell nicht als Sportgetränke. Durch ihren hohen Zuckergehalt können sie während des Sporttreibens nicht schnell genug absorbiert werden und nach dem Sport konsumiert fördern sie die Ausscheidung von Natriumchlorid, Kalzium und Magnesium im Urin. Zudem sind sie extrem mineralstoffarm und fördern durch Koffein die Diurese (Urinausscheidung) und damit den Elektrolytverlust. Ebenfalls ungeeignet sind moderne Designerdrinks, die durch die Werbung vorgaukeln, den Konsumenten zu „beflügeln“. In Litauen ist der Verkauf an Minderjährige seit 2015 untersagt und auch in Amerika und Deutschland denkt man über solche Maßnahmen nach. Als besonders problematisch gilt der z.T. sehr hohe Koffeingehalt, der neben einer erhöhten Diurese u. a. Herz-Kreislauf-Probleme verursachen kann.

Nach dem Sport getrunken wirkt sich Alkohol negativ auf die Wasserbilanz aus, spült vermehrt Mineralien aus dem Körper, er behindert die Wiederauffüllung der Glykogenspeicher in der Muskulatur und behindert bzw. verzögert die Regeneration. Auch Anpassungsprozesse werden durch Alkohol negativ beeinflusst.

Merke

Alkohol und optimale sportliche Leistung sind nicht miteinander vereinbar.

AB 2 – Getränke im Sport

20.4. Getränke im Sport

Ein für Sportler geeignetes Mineralwasser sollte:

1. _____
2. _____

Sportgetränke, welche zwischen _____ Kohlenhydrate pro Liter
enthalten sollten, sind _____ die sportliche Leistung _____

Merke:

_____ und sportliche Leistung sind nicht miteinander vereinbar. Auch
_____ werden durch _____ negativ beeinflusst.