

Sportgetränke selber herstellen

Mit dem Schweiß geht nicht nur Flüssigkeit, sondern auch Mineralstoffe wie Natrium und Kalium verloren. Zum einen ist rechtzeitiges Trinken, das heisst, bevor der Durst aufkommt, für die Aufrechterhaltung der sportlichen Leistung entscheidend. Ab einer Stunde sportlicher Aktivität ist eine optimale Flüssigkeitszufuhr mit gleichzeitiger Mineralstoffsubstitution und Kohlenhydrataufnahme besonders wichtig (4 bis 8dl pro Stunde). Dabei wird empfohlen, dass alle 15 bis 20 Minuten 1 bis 2dl Sportgetränke zugeführt werden soll (maximal 0.8 bis 1.0 Liter pro Stunde können vom Körper absorbiert werden).

Nachfolgend finden Sie einige Rezepte für selbst hergestellte Sportgetränke (diese sind oft verträglicher als gekaufte Produkte):

Zutaten	Menge	Kohlenhydrate	Kcal/Liter	Natrium	Osmolarität
Wasser Eisteepulver Maltodextrin* Kochsalz	1000ml 30-50g 30-40g 1g	71g	284	586mg	258
Wasser Sirup Maltodextrin* Kochsalz	1000ml 30g 70g 1.5g	95	380	575mg	172
Multivitaminsaft Wasser Maltodextrin* Kochsalz	250ml 750ml 50g 1.2g	81g	324	460mg	234
Tee Honig Maltodextrin* Kochsalz	1000ml 40g 40g 1.2g	73g	292	460mg	250
Wasser/Tee Zucker Maltodextrin* Kochsalz evtl. Zitronensaft	1000ml 30g 50g 1.5	80g	320	575mg	184

*Maltodextrin ist in Drogerien und Apotheken oder in der Ernährungsberatung erhältlich.

Handelsübliche Sportgetränke:

- Isostar (Aktivität bis 2 Stunden)
- Isostar Long Energy (Aktivität > 2 Stunden)
- Sponser Hypotonic (besonders verträglich bei Läufer)
- Sponser Isotonic
- Sponser Long Energy

Literaturangaben: Raschka & Ruf (2012). Sport und Ernährung. Wissenschaftlich basierte Empfehlungen und Ernährungspläne für die Praxis. Stuttgart: Thieme.

Ernährungsberatung

Klinik St. Anna

St. Anna-Strasse 32

6006 Luzern

T +41 41 208 30 10

ernaehrungsberatung.stanna@hirslanden.ch

www.hirslanden.ch/stanna