Sportgetränke

Aufgaben

1. Lesen Sie den Informationstext.
2. Recherchieren Sie im Internet:
   z. B. www.joggen-online.de/anfaenger/ersteschritte/sportgetraenke-fuer-laeufer.html
   aufgerufen am 12.03.15
3. Ordnen Sie die Karten „Aussagen zu Sportgetränken“ paarweise zu.

Aufgaben der Getränke
Gerade im Sport ist das Trinken zur Wiederauffüllung der verloren gegangenen Flüssigkeit von sehr großer Bedeutung (Rehydration). Geeignete Getränke sichern, dass die Körperflüssigkeit als Transportmittel für Nährstoffe Gehirn, Organe und die beanspruchten Muskeln versorgt. Eine gute Fließfähigkeit des Blutes bedingt eine gute Leistungsfähigkeit. Wird zu wenig getrunken, ist das Blut dickflüssiger, das Gehirn wird unterversorgt. Der Sportler leidet unter Schwindelgefühlen, die Muskeln verkrampfen, und es kommt zu einer Leistungseinbuße, die zum Abbruch des Sports führen kann. Getränke unterstützen die Nierenfunktion und bewirken, dass ausscheidungspflichtige Substanzen schnell ausgeschieden werden. Bei starker körperlicher Betätigung und warmem Wetter sind Getränke das Kühlmittel für den Körper, der mit erhöhter Schweißbildung die Körpertemperatur regelt. Wasser beugt Ermüdungserscheinungen vor. Deshalb sind im Sport zusätzliche Trinkpausen nötig, um die Rehydrierung nach Belastung zu sichern. Sportler sollten angehalten werden, zusätzliche Pausen zum Trinken zu nutzen und alle 15 Minuten 200 ml zu trinken. Eisgekühlte Getränke sind wegen der Durchfallgefahr zu meiden, die optimale Trinktemperatur beträgt etwa 10 °C. Kohlensäurehaltige Getränke sollten aufgrund des Risikos des Aufstoßens vermieden werden.

Rehydration mit Getränken
In Fachgeschäften oder Fitnessstudios werden spezielle Sportgetränke angeboten. Sie sind mit Kohlenhydraten, z. B. Glucose, versetzt und mit Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen angereichert. Je nach Konzentration der Inhaltsstoffe bzw. der Konzentration gelöster Teilchen in dem Getränk, wird unterscheiden zwischen hypo-, iso- und hypertonen Flüssigkeiten.
Kostengünstige und einfach herzustellende Alternativen für Sportler im Gesundheits- und Fitnessbereich sind Fruchtsaftschorlen, eine Mischung aus Mineralwasser und Fruchtsaft (z. B. aus Apfel-, Sauerkirsch-, Johannisbeer-, Orangensaft) im Verhältnis 3:1. Von überteuerten Isogetränken wird im Breitensport abgeraten.
Im Leistungssport ist das Trinken von Saftschorlen für einen Flüssigkeitsausgleich weniger zu empfehlen. Neben hohen Flüssigkeitsverlusten, z. B. bei 50-km-Radrennen bis 6 Litern und Marathonlauf bis 10 Litern, ist der hohe Energie- und Elektrolytverlust während der Belastung besser über spezielle Getränke auszugleichen.
Von der Verwendung von Softdrinks (Cola, Limonade, etc.) zum Flüssigkeitsausgleich ist im Gesundheits- wie auch Leistungssport abzuraten. Sie besitzen einen übermäßigen Kohlenhydratanteil von über 100 Gramm Glucose pro Liter und sind daher hyperton. Softdrinks werden nur langsam resorbiert und sind somit kontraproduktiv für die schnelle Wiederauffüllung der verloren gegangenen Flüssigkeit. Nach der Resorption ins Blut steigt die osmolare Konzentration im Blutplasma. Zum Ausgleich der hohen Konzentration an Teilchen im Blut wird den Zellen Wasser entzogen. Die Zellen schrumpfen, die Folge ist mehr Durst. Weiterhin enthalten Softdrinks in der Regel keine Mineralstoffe und Vitamine. Besonders koffeinhaltige Softdrinks können zu Mineralstoffverlusten über den Urin führen.