Aussagen zu Sportgetränken, Lösung

Stellen Sie Aussagen zu Getränken im Sport richtig zusammen.

Die maximale Ausschöpfung der Wasseraufnahme im Darm ist gewährleistet.	Saftschorle im Mischungsverhältnis von 3 : 1
Durstgefühl nach dem Trinken, die Zellen geben Flüssigkeit ins Blutplasma.	Energydrinks, Fruchtsäfte sind hyperosmolare Getränke.
Mineralstoffverluste über den Urin beeinflussen die Muskelbewegungen negativ.	Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee sollen im Sport vermieden werden.
Hyperosmolare Softdrinks werden sehr langsam resorbiert.	Malzbier, Energydrinks und Fruchtsaft sind kontraproduktiv für die Rehydration.
Mineralwasser, Leitungswasser sind hypoosmolare Flüssigkeiten.	Die Resorptionszeit im Darm verläuft langsam bei elektrolytfreien, -armen Getränken.
Isoosmolares Sportlergetränk, selbstgemacht, einfach, gut schmeckend	100 ml ungesüßter Früchtetee mit 5,4 g Glucose und einer Prise Salz.