Aussagen zu Sportgetränken, Karten

Stellen Sie die Aussagen zu Getränken im Sport richtig zusammen.

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