Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Was genau sind isotonische Getränke?

Mo, 01.10.2018 - 10:10

Isotonische Getränke sind vor allem, aber nicht nur, bei Sportlern und Sportlerinnen beliebt. Sie versprechen, den Körper leistungsfähig zu halten, indem sie die Verluste an Wasser und Mineralstoffen, die durch Schwitzen und körperliche Anstrengung entstehen, rasch ausgleichen.
„Isotonisch“ bedeutet in diesem Zusammenhang, dass die Konzentration der gelösten Teilchen im Getränk (unter anderem Zucker, Vitamine und Mineralstoffe wie Natrium) der Konzentration dieser Stoffe im Blut ähnelt. Wasser, Mineralstoffe und Nährstoffe aus isotonischen Getränken gehen rasch vom Darm ins Blut über und stehen dem Körper zur Verfügung, ohne Magen und Verdauungstrakt übermäßig zu belasten.
Bei sportlicher Aktivität im Ausdauerbereich bis zu einer Stunde reicht es in der Regel aus, einfaches Leitungswasser zu trinken. Die Mineralstoffverluste können leicht durch ein Stück Obst nach dem Sport ausgeglichen werden. Wenn der Körper aber länger beansprucht wird, bei Hitze und bei hoher Trainingsintensität ist es empfehlenswert, isotonische Getränke zu verwenden, um bereits während der Belastung die Mineralstoffverluste zu ersetzen. Die ideale Temperatur für die Getränke ist Raumtemperatur, zu kalte Getränke belasten den Magen.
Die genaue Zusammensetzung isotonischer Getränke ist leider nicht gesetzlich geregelt. Daher gibt es große Unterschiede in der Zusammensetzung der verschiedenen Getränke im Handel. Ein natürliches, kostengünstiges Sportgetränk ist übrigens die Fruchtsaftschorle: Fruchtsaft wird im Verhältnis 1:1 bis 1:2 mit (Mineral-)Wasser und eventuell einer Prise Salz vermischt. Auch alkoholfreies Bier kann als isoton bezeichnet werden. Während des Sports sollten allerdings Biere mit einem niedrigen Kohlensäuregehalt bevorzugt werden.