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

# Worauf kommt es bei Sportgetränken an?

Mo, 15.06.2020 - 10:04

Die Nachfrage nach Sportgetränken ist hoch. Glaubt man Experten und Expertinnen für Sporternährung, dann sind jedoch nur wenige der am Markt erhältlichen Produkte optimal zusammengesetzt. Kommerzielle Sportgetränke enthalten neben Kohlenhydraten und Mineralstoffen häufig auch unnötige Vitamine, Aromen und Süßstoffe.
„Dabei sind nur wenige Inhaltsstoffe von Bedeutung, nämlich Wasser, Mineralstoffe und Kohlenhydrate“, betont Silke Raffeiner, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. Im Detail hängt die optimale Zusammensetzung eines Getränks vom Zeitpunkt der Aufnahme ab (vor, während oder nach der Aktivität).
Bei intensiver und länger andauernder körperlicher Aktivität kommt es zu beträchtlichen Flüssigkeitsverlusten über den Schweiß, umso mehr, wenn die Außentemperatur und/oder die Luftfeuchtigkeit hoch sind. Wird die Flüssigkeit nicht rechtzeitig bzw. ausreichend ersetzt, kann es zu Störungen der Konzentration und der Koordination, zu Muskelkrämpfen bis hin zum Hitzschlag kommen. Bei längeren Aktivitäten sollte dem Körper neben Wasser auch Energie in Form von schnell resorbierbaren Kohlenhydraten (Einfachzucker, Zweifachzucker) zugeführt werden. Diese verzögern die Muskelermüdung. Mit großen Schweißverlusten gehen Verluste der Mineralstoffe Natrium und Chlorid einher, weswegen Sportgetränke auch Natrium enthalten sollten.
Für den Ausdauersport heißt das konkret: bei kürzeren Belastungen (30 bis 60 Minuten) wird ein Kohlenhydrat-Getränk empfohlen, bei längeren Belastungen (eine bis zwei Stunden) ein Kohlenhydrat-Elektrolyt-Getränk. Um eine rasche Aufnahme von Wasser und Nährstoffen zu gewährleisten, sollten Sportgetränke während der Belastung hypo- bis isotonisch sein. Im Anschluss an eine längere Belastung wird zur schnelleren Regeneration ein Kohlenhydrat-Protein-Elektrolyt-Getränk mit relativ hohem Zuckergehalt empfohlen.
„Sportgetränke, die diesen aktuellen Empfehlungen entsprechen, müssen nicht für teures Geld gekauft, sondern können einfach, schnell und kostengünstig selbst hergestellt werden“, so die Ernährungsfachfrau der VZS. Für ein Sportgetränk[1] während einer ein- bis zweistündigen Aktivität im Bereich Leistungs-Ausdauersport beispielsweise werden 2 große Prisen Salz und 2 Esslöffel

Himbeersirup in einen Messbecher gegeben, mit Traubensaft (100% Saft) auf 1/3 Liter und mit Wasser auf 1 Liter aufgefüllt und gut umgerührt.

---

*1 Rezeptquelle: Crepaz L. und Winkler G. in Ernährung im Fokus Online Spezial 2020*