

Isotonische Getränke während dem Ausdauersport



Empfehlung für ein optimales **isotonisches Getränk** im Einkauf:

Angaben pro Liter	Zucker (g/l)	Natrium (mg/l)	Chlorid (mg/l)	Kalium (mg/l)	Kalzium (mg/l)	Magnesium (mg/l)
Empfehlung	45-60	400-1100	500-1500	120	225	10-100

Tipp: Vergleichen Sie die oben angegebenen Mengen mit der Etikette Ihres Sportgetränkes.

Grundrezept für ein isotonisches Getränk (für die Zubereitung zuhause):

- a) 1/3 Saft (z.B. trüber Apfelsaft, Johannisbeersaft, Traubensaft)
+ 2/3 natriumreiches, stilles Mineralwasser (mind. 600 mg Natrium pro Liter) oder Leitungswasser mit einer Prise Salz
- b) 700 ml Wasser
+ 300 ml Fruchtsaft
+ ca. 30 - 40 g Maltodextrinpulver
+ 1/3 gestrichenen TL Salz (1,5 g)
+ evtl. Zitronensaft
- c) 1 Liter Wasser oder Tee
+ 1 EL Zucker + 4 EL Maltodextrinpulver
+ evtl. Sirup oder Zitronensaft
Bei Ausdauersport: + 1/3 gestrichenen TL Salz (= 1,5 g)
Für den Geschmack: Sirup z.B. Holundersirup oder Zitronensaft

Isotonische Getränke sind bei Sport über 1 Stunde und bei großer Hitze geeignet.

Quellen: Raschka C., Ruf S.: Sport und Ernährung. Thieme Verlag, 2012 & www.antidoping.ch