

Wie wichtig ist Trinken (Flüssigkeit) beim Sport?

Um gesund und leistungsfähig zu bleiben, braucht der Körper eine ausreichende Menge Flüssigkeit. Da Schweiß zu etwa 99 Prozent aus Wasser besteht, muss während des Sports immer ausreichend viel getrunken werden. Schweiß besteht aus 99 % Wasser, daher braucht der Körper beim Sport genug Flüssigkeit, Natrium und Mineralstoffe, aber nicht zu viel.

Zu geringer Wasserhaushalt:

Wird der Wasserhaushalt unterschritten, kann es zu Problemen wie Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, sogar Thrombose, absinkendem Blutdruck, verringerte Hautdurchblutung, bis hin zum reduzierten Herzschlag führen – usw.

Natrium – Für Muskelkontraktion und Wasserhaushalt!

Natrium ist einer der Wichtigsten Mineralien für die Muskelkontraktion. Bei einem Natriummangel kann es schnell zu Muskelkrämpfen kommen.

Ein Liter Flüssigkeitsverlust kann die Leistung bis zu 10 % reduzieren. Bei körperlicher Anstrengung, wie z. B. Sport, sollte man je nach Schweißverlust zwischen 0,5-1,0 Liter Flüssigkeit/Stunde trinken.

Je nach Körperlicher Belastung, Fitness und Umgebungstemperatur ergibt sich dadurch ein unterschiedlicher großer Flüssigkeitsverlust. Die **höchstmögliche Schweißrate** beim gesunden Sportler beträgt im Mittel 3-4 l/h.

Trinken während dem Sport

Während der Körperlichen Belastung sollte man je nach Schweißintensität (Schweißverlust) zwischen 0,5-1,0 Liter Flüssigkeit/Stunde trinken. Dann kann der Körper auch die geforderte Leistung erbringen. Der Kohlenhydrathaushalt muss natürlich genauso aufrecht erhalten bleiben!

Achtung!

Nach dem Motto, „viel hilft viel“, sollte man nicht gehen!

Nimmt man in kurzer Zeit zu viel Flüssigkeit auf, dann entsteht das Phänomen, dass die Flüssigkeitsaufnahme schneller erfolgt als die Flüssigkeitsausscheidung. Dadurch wird der Elektrolythaushalt negativ verschoben und die Körperflüssigkeiten so stark verdünnt, dass es für den Kreislauf gefährlich werden könnte.

Der Körper kann pro Stunde maximal 0,8-1,0 Liter Flüssigkeit verarbeiten und auch nutzen. Empfohlen wird, diese Menge in kleinen Mengen ca. alle 15 Minuten zu trinken. Damit bleiben alle Mineralien und Spurenelemente im Körper erhalten und verwertet. Die Trinktemperatur sollte nicht zu kalt sein, da der Körper sonst zusätzlich zu der Körperlichen Belastung, noch Energie zum Aufwärmen der Kalten Flüssigkeit aufwenden muss und das ist Kontraproduktiv. Das ist Wissenschaftlich belegt!

Trinken nach dem Sport

Nach der Körperlichen Belastung muss die „fehlende Menge an Flüssigkeit“ unbedingt wieder aufgefüllt werden. Nur so kann der Körper regenerieren und wieder Leistung bringen.

Infos zu Sportgetränke

➤ Isoton

Als isoton bezeichnet man eine Flüssigkeit, die die gleiche Konzentration an gelösten Teilchen wie das Blutplasma hat.

⇒ schnelle Absorption

➤ Hyperton

Als hyperton bezeichnet man eine Flüssigkeit, die eine höhere Konzentration an gelösten Teilchen besitzt als das Blutplasma hat. Es wird langsam resorbiert, da diese Flüssigkeit vorher vom Körper verdünnt werden muss.

⇒ langsame Absorption

➤ Hypoton

Als hypoton bezeichnet man eine Flüssigkeit, die eine niedrigere Konzentration an gelösten Teilchen besitzt als das Blutplasma.

⇒ schnelle Absorption

Für eine maximale Ausschöpfung der Wasseraufnahme im Darm sollte ein Sportgetränk isoton bis leicht hypoton sein. Zudem sollte es eine Kohlenhydratkonzentration von 6-8 % besitzen und mit etwas Natrium angereichert sein.

Quellenangabe:

<http://www.ernaehrung.de/tipps/sport/wasserhaushalt-sportgetraenke.php>

Die Theorie ist das eine!

Sein Trinkverhalten und was man zum Wasser dazu mixt, oder auch nicht, muss jeder für sich herausfinden.