



## «PRO STUNDE SPORT BENÖTIGT DER KÖRPER 4 BIS 8 DL ZUSÄTZLICHE FLÜSSIGKEIT.»

### EMPFOHLENE TRINKMENGE GENERELL

Die empfohlene Trinkmenge beträgt für eine erwachsene Person rund 1 – 2 Liter pro Tag in Form von ungesüßten Getränken. Zusätzlich liefern uns die festen Nahrungsmittel, vor allem die täglich empfohlenen fünf Portionen Gemüse und Früchte (bestehend aus bis zu 95 % aus Wasser), einen bedeutenden Anteil an Flüssigkeit. Eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme hat zum Ziel, die Verluste über Nieren (Urin), Darm (Stuhl), Lunge (Atmung) und Haut (Schweiss) zu ersetzen. Im Sport können je nach Intensität und Dauer der Belastung zusätzlich erhebliche Verluste, bis zu mehreren Litern, über Schweiss und Atemluft auftreten.

### LEISTUNGSEINBRUCH BEI UNGENÜGENDER FLÜSSIGKEITZUFUHR

Eine ungenügende Flüssigkeitszufuhr vor und während des Sports stellt den ersten leistungslimitierenden Faktor dar. Bereits bei einem Flüssigkeitsverlust von 1 – 2 % des Körpergewichts sinkt die Leistungsfähigkeit und die Neigung zu Muskelkrämpfen ist erhöht. Symptome wie Durst oder Unwohlsein sind dabei nicht nur Alarmsignale für einen anstehenden Leistungseinbruch, sondern wirken sich bereits von Beginn an negativ auf die Leistung aus.

### TRINKEMPFEHLUNGEN IM SPORT

Die Trinkempfehlungen im Sport zielen auf eine ausgeglichene Flüssigkeitsbilanz hin. Einen Hinweis über den eigenen Hydratationszustand kann die Kontrolle der Urinfarbe nach der sportlichen Aktivität geben. Ein stark konzentrierter, riechender Urin deutet auf eine nicht genügende Flüssigkeitszufuhr hin.

#### **BIS 60 MINUTEN**

Wird maximal eine Stunde Sport betrieben, ist es ausreichend, vor und nach der körperlichen Aktivität je ca. 3 – 5 dl Wasser oder ungesüßten Tee zu trinken.

#### **MEHR ALS 60 MINUTEN**

Bei intensiveren Belastungen von über einer Stunde empfiehlt es sich, auch während der Aktivität frühzeitig mit Trinken von ungesüßten Getränken zu beginnen, wenn möglich alle 15 – 20 Minuten ca. 1 – 2 dl. Der Körper kann maximal 0.8 – 1 Liter Flüssigkeit pro Stunde absorbieren.

#### **MEHR ALS 90 MINUTEN**

Erst während intensiven Ausdauerleistungen von über 90 Minuten ist der Einsatz von kohlenhydratreichen und salzhaltigen Sportgetränken sinnvoll. Diese Getränke werden als isotonisch bezeichnet und weisen eine identische Konzentration angelösten Teilchen wie das Blut auf. Sie verhindern eine vorzeitige Ermüdung und wirken direkt leistungssteigernd durch den sehr schnellen Ersatz des Wasserverlustes.

Spannend ist, dass selbst hergestellte Sportgetränke den gekauften, industriell hergestellten Produkten in deren Wirkung in keiner Weise nachstehen und meist sogar besser verträglich sind. Nach einer Ausdauerbelastung von mindestens 90 Minuten ist es sinnvoll, mit Beginn der Erholungsphase sofort weiter isotonische Getränke aufzunehmen, zum Beispiel auch in Form von Saftschorlen.

### **ISOTONISCHE SAFTSCHORLE**

1 Teil            Saft, z. B. Apfel-/Johannisbeeren- oder Traubensaft  
1 - 2 Teile      kohlen säurearmes und natriumreiches Mineralwasser (Natriumgehalt von mindestens 600mg/Liter)

Irene Marty  
Studentin der BFH Gesundheit (Berner Fachhochschule Gesundheit),  
designierte Ernährungsberaterin BSc

---

**ERNÄHRUNGSBERATUNG KLINIK ST. ANNA**  
ST. ANNA-STRASSE 32  
CH - 6006 LUZERN  
T +41 41 208 30 10  
F +41 41 208 35 99  
ERNAEHRUNGSBERATUNG.STANNA@HIRSLANDEN.CH