

Durst und Durstlöscher



Sport sollte mit gesunder Ernährung einhergehen. Dazu gehören auch die richtigen Getränke für den erfolgreichen Wettkampf, für das Training zu Hause und im Verein. SportlerInnen beachten bei der Flüssigkeitszufuhr einige Grundregeln.

Rechtzeitig ausreichend Flüssigkeit:	Wenn sich der Durst meldet, ist es eigentlich schon zu spät und ein Leistungsabfall findet bereits statt. Deswegen zwischendurch, rechtzeitig immer (regelmäßig einige Schluck) trinken. Bereits 15 bis 30 Minuten vor Beginn des Trainings oder eines Wettkampfs 0,3 bis 0,5 Liter trinken!
Wusstest Du, dass gerade für FechterInnen auf Grund der isolierenden Bekleidung Schwitzen und Wasserentzug ein Problem sind? Bei Verlust von ca. 2 Prozent des Körpergewichts kommt es zu spürbaren Konzentrationsstörungen und zur Minderung der Leistungsfähigkeit von ca. 20 Prozent!
Die richtigen Getränke:	Geeignet sind Getränke, die dem Körper die rasche Verwertung der zugeführten Flüssigkeit erlauben. (Siehe Seite 2)
Wusstest Du, ...	dass ein halber Liter Limonade bis zu 12 Stück Würfelzucker enthält?! Colahaltige Getränke und stark gezuckerte Säfte enthalten über 10 Prozent Kohlehydrate und sind als Durstlöscher völlig ungeeignet!! Das führt nach dem Trinken für kürzere Zeit sogar zu einem „Wasserbauch“ und einem Wassermangel im Muskelgewebe.
Zufuhr von Mineralien, und Spurenelementen:	Durch Schweiß geht neben dem Wasser auch Kochsalz verloren, Training und Wettkampf führen außerdem zu Calcium und Eisenverlust.
Wusstest Du, ...	dass unser Vitaminbedarf bei gesunder und abwechslungsreicher Ernährung ausreichend gedeckt ist, so dass keine Zusatzpräparate notwendig sind. Über den Schweiß gehen kaum Vitamine verloren. Außerdem hat eine Zufuhr von Vitaminen während der sportlichen Betätigung keine Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit.

Flüssigkeitsbedarf nach Alter:

Der unten angegebene Flüssigkeitsbedarf kann bei starkem Schwitzen durch Bewegung, bei hohen Außentemperaturen oder Fieber oder bei großen Wasserverlusten (z. B. bei Durchfall und Erbrechen) auf das doppelte ansteigen!

4 - 7 Jahre	7 - 10 Jahre	10 - 13 Jahre	13 - 15 Jahre	Erwachsene
940 ml/Tag	970ml/Tag	1.170ml/Tag	1.330 ml/Tag	1,5 - 2 Liter täglich

Quellen: Barth, Beck Fechttraining, Meyer und Meyer Verlag 2000
Gesundheitskasse Österreich

Mineralstoffgehalt im Schweiß in mg/l:

Natrium	Chlorid	Kalium	Magnesium	Calcium
413 – 1.091	533 – 1.495	121 – 225	4 – 34	13 – 67

Ein Sportgetränk muss den Flüssigkeitsverlust ausgleichen, der durch das Schwitzen entsteht und muss Elektrolyte ersetzen, die mit dem Schweiß verloren gehen. Erst bei länger dauernden Belastungsphasen muss es für Energieersatz sorgen, also Kohlenhydrate bereitstellen. (Beim Fechten führt man diese Kohlehydrate in den ausreichend vorhandenen Pausen eher durch Sportler-Nahrung zu.)

Kohlensäure im Mineralwasser übt einen leichten Dehnungsreiz auf den Magen aus. Im Wettkampf, wenn man relativ viel trinken soll, kann dieser Dehnungsreiz stören. Zu einer Übersäuerung des Körpers trägt Kohlensäure aber nicht bei. Empfehlenswert ist beim Fechten stilles Mineralwasser und sind (leicht gesüßte) Tees. Der Salzverlust kann durch salzen des Getränkes (nur 1 Messerspitze/ Prise pro Liter!) ausgeglichen werden! Mineralwasser kann auch etwas mit Fruchtsaft gesüßt werden.

Ab 30 Minuten Belastungsdauer beim Training (und am Wettkampftag) regelmäßig zwischendurch, wenn auch mäßig trinken (z.B. in Gefechtpausen oder zwischen den einzelnen Gefechten einige Schluck zu sich nehmen). Die Trinkflasche sollte jedenfalls immer mit dabei sein!

Übung: Mixe Dir Dein eigenes Sportgetränk:

- Tee (1l) + Honig (40g) + Salz (1,2g)
- Wasser (600ml) + Fruchtmolke (400ml) + Salz (1,2g)
- Wasser (920ml) + Sirup (80ml) + Salz (1,2g)

Quellen: IDM in Kooperation mit der Deutschen Sporthochschule Köln

Baritsch, IMSB-Austria