



Information für unsere Patienten

Trinken

Wie hoch ist mein Flüssigkeitsbedarf? - Wieviel muss ich trinken?

Der Flüssigkeitsbedarf ist individuell unterschiedlich und hängt ab von der beruflichen Tätigkeit ab ob als Bauarbeiter im Sommer auf der heißen Baustelle in praller Sonne oder als Büroarbeiter im klimatisierten Büro. Er hängt auch ab von der sportlichen und körperlichen Aktivität sowie den Wetterbedingungen unter denen diese Aktivitäten durchgeführt werden.

Bereits ohne große körperliche Anstrengung verliert der Körper am Tag 1-2 Liter Wasser.

Das Körpergewicht geht ebenfalls in den Bedarf ein.

Eine Faustregel gibt folgenden Anhalt:

-Pro 30 Kilogramm Körpergewicht ist pro Tag 1 Liter Wasser notwendig

-Pro Stunde Sport ist zusätzlich 1 Liter Wasser notwendig
(kann auch bedeutend mehr sein je nach Umgebungsbedingungen!)

Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen:

Triathlon

20 l innerhalb von 8 - 12 h

Marathon

5 l innerhalb von 2 - 4 h

Fußball

3 l innerhalb von 90 min

Tendenziell trinkt man eher zu wenig. Durst ist schon ein Mangelzeichen.

Der Flüssigkeitsverlust beim Sport wird unterschätzt. Die Grafik zeigt Beispiele des Flüssigkeitsverlustes bei populären Sportarten. Gegenüber dem nicht Sport treibenden Bürger hat der Sportler immer einen Mehrbedarf. Wenn man den ganzen Tag im Büro oder der Werkstatt arbeitet verliert man unmerklich Wasser, dann flott ins Training und schon macht sich der Flüssigkeits- und ---Mineralstoffmangel bemerkbar in Form von „verhärteter Muskulatur“, Muskelkrämpfen bis hin zu Faserrissen, wobei aber auch andere Ursachen noch mitwirken.

Was soll ich trinken?

Am besten Bier, Cola-Getränke und kräftig gesüßte Säfte weil es so gut schmeckt..... NEIN, völlig falsch um den Flüssigkeitsbedarf zu decken! Durstlöscher sollen arm sein an Zucker und keinen Alkohol enthalten. Wenn der Durst gelöscht ist, kann ruhig ein Genussbier oder eine Genuss-Cola folgen.

Geeignet sind Leitungswasser – zumindest in unseren Breiten ein sehr gut kontrolliertes Lebensmittel-, Mineralwasser- oder Tafelwasser, wenn man dem Leitungswasser (=Trinkwasser) nicht vertraut. Des weiteren Gemüse- und Obstsaft mit Wasser verdünnt im Verhältnis 1:3. Kräuter- und Früchtetees sind ebenfalls gut geeignet.

Besonders vor dem Training sind Getränke mit Kohlensäure nicht geeignet, hier ist weniger – nämlich - Kohlensäure – mehr. Das gilt vor allem für Läufer.



Was trinke ich als Sportler am besten?

Sportarten gibt es viele, Leistungsniveaus gibt es viele und dem zu Folge gibt es keine Trinkempfehlungen, die für alle Sportler gleichermaßen zutreffen.

Alle Sportler schwitzen aber viel und müssen nicht nur das während des Sportes verlorene Wasser ersetzen, sondern auch die Mineralstoffe, die mit dem Schweiß verloren gehen. Hier sind Natrium, Kalium und Magnesium besonders wichtig. Starker Kaliumverlust führt zu Muskelschwäche, starker Magnesiumverlust zu Muskelkrämpfen. Bei großen Flüssigkeitsverlusten nie nur Wasser trinken, Mineralstoffe durch eine geeignete Mischung mit Obst- oder Gemüsesäften beifügen. Es soll aber keiner glauben, mangelnde Trainingsarbeit ließe sich antrinken!

Spezialfall Ausdauersportler:

Ausdauersportler benötigen zusätzlich zu den Mineralstoffen in ihrem Getränk auch noch Kohlehydrate, um den Muskeln kontinuierlich den Brennstoff zur Verfügung zu stellen. Trauben- oder Rohrzucker sind dafür nicht geeignet sondern sogenannte mittelkettige Kohlehydrate. Die „kurzen“ Zucker verpuffen wie ein Strohhalm und geben dem Sportler keine verwertbare Energie. Höhere Zucker wie im Maltodextrin (aus Stärke hergestellt) verbrennen langsam und geben verwertbare Energie ab.

Die Temperatur des Getränkes sollte nicht zu kalt sein, gut gekühlt zwar, aber nicht eiskalt.

Nach neuen Forschungsergebnissen fördern leicht gekühlte Getränke die rasche Aufnahme in den Körper und damit in die Muskulatur.

Ganz gut erfüllt alle Vorgaben für den Breitensportler eine Apfelschorle, z.B. Apfelsaft mit Wasser verdünnt im Verhältnis 1:1.

Mineralstoffe werden nur zum geringen Teil durch Getränke aufgenommen, am meisten über die Nahrung.

Einfaches Wasser und ein Trockenobst-Snack nach dem Training ist auch nicht schlecht um dem Körper das zurück zugeben, was er beim Sport verloren hat.

Brauche ich ein „isotonisches“ Getränk?

Als Breitensportler keinesfalls, beim Leistungssportler kann es nützlich sein. „Isotonisch“ bedeutet, dass die gleiche Teilchenkonzentration wie im Blut vorhanden ist und die Zeit, die das Getränk im Magen verweilt und nicht dem Körper zugeführt wird, am kürzesten ist.

Allerdings wird die isotonische Konzentration bereits durch die Magensäure und weitere Verdauungssäfte verändert. Zum Vergleich: Mineralwasser oder Trinkwasser sind hypotonisch und haben weniger Teilchen als das Blut, sie bleiben unwesentlich länger im Magen.

Colagetränke sind hypertonisch und haben sehr viel mehr Teilchen als das Blut, bleiben lange im Magen und entziehen dem Körper gar noch Wasser. Sie sind als Durstlöcher oder zum raschen Ausgleich von Flüssigkeitsverlusten nicht geeignet.

Wann trinke ich am besten?

Über den ganzen Tag verteilt, dass gar nicht erst ein Flüssigkeitsdefizit entsteht. Die letzte ordentliche Ration 60 bis 30 Minuten vor Beginn des Trainings oder Wettkampfes. Dann auch während des Sportes immer wieder kleine Schlucke zu sich nehmen. Die Trinktechnik muss man aber trainieren. Richtig auftanken dann nach dem Training. Bier ist nicht geeignet Defizite zu beseitigen, aber die gute Apfelsaftschorle.