

## Sportgetränke: «Wasser reicht völlig aus!»

Um eine sinnvolle und gute Versorgung mit Flüssigkeit zu gewährleisten, sind ein paar wenige Prinzipien zu beachten. Ein Gespräch mit dem Ernährungswissenschaftler Samuel Mettler.



Die Faustregel: 4 bis 8 dl pro Stunde. Bei kühlem Wetter und geringer Belastung reicht auch weniger aus.

**Um die Wasserversorgung des Körpers während sportlicher Tätigkeiten gewährleisten zu können, sollten Sportlerinnen regelmässig kleine Mengen Flüssigkeit zu sich nehmen. Gilt das für alle Sportarten? Samuel Mettler:** Grundsätzlich sollte man bei jeder sportlichen Tätigkeit alle 15 bis 20 Minuten etwa zwei Deziliter Flüssigkeit zu sich nehmen. Je nach Sportart muss man die Flüssigkeitszufuhr aber an die äusseren Gegebenheiten anpassen. Im Eishockey zum Beispiel ist das durch die vielen Kurzeinsätze einfacher, im Fussball oder bei einem Marathonlauf hingegen schwieriger.

**Mit Sportgetränken werden dem Körper auch Energie und Elektrolyte zugefügt. Reicht Wasser allein nicht aus?** Im Fitness- oder Hobbysport reicht Wasser völlig aus. Um eine halbe Stunde Joggen zu gehen oder Krafttraining zu betreiben sind Sportgetränke nicht empfehlenswert. Vor allem dann nicht, wenn eine Motivation des Trainings in der Gewichtskontrolle liegt. Durch die Zufuhr von Sportgetränken kann es durchaus vorkommen, dass solche Sportler mehr Energie zu sich nehmen als sie tatsächlich verbrennen. Deshalb eignen sich Sportgetränke hauptsächlich dann, wenn anstrengende Leistungen über eine längere Dauer anstehen.

**Sie haben Sportgetränke untersucht und herausgefunden, dass praktisch alle von ihnen einen tiefen pH-Wert aufweisen und somit sauer sind, wodurch die Zähne angegriffen werden. Haben die Getränkehersteller auf diese Kritik reagiert?** Nicht allzu heftig. Nur einzelne Hersteller haben mittlerweile ein pH-neutrales Getränk in ihr Sortiment aufgenommen. Ich denke hier liegt deshalb auch das grösste Entwicklungspotential. Wenn man mehrmals die Woche trainiert und stetig Sportgetränke zu sich nimmt, schadet das den Zähnen. Auch würde sich die pH-Neutralität der Getränke auf die Verträglichkeit positiv auswirken.

**Es kommt immer noch vor, dass viele Pausentees- und Getränke warm oder gar heiss bereitgestellt werden.**

**Wie stehen Sie dazu?** Das ist alles andere als ideal. Nach einer sportlichen Tätigkeit ist der Körper in der Regel überhitzt und muss abgekühlt werden. Das geschieht nur mit gekühlten Getränken. Weiter ist zum Beispiel kühler Tee wesentlich angenehmer zum Trinken als heisser – was es einfacher macht, eine grössere Menge Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

**Man kann zu viel oder zu wenig trinken, wie kommt man auf das richtige Mass?** Der gesunde Menschenverstand hilft meistens schon sehr viel. Problematisch wird es, wenn jemand befürchtet, zu wenig zu trinken und dann zu viel trinkt. Das überschüssige Wasser ist wegen dem Zusatzgewicht für die Leistung nachteilig und je nach individueller Veranlagung können unter Belastung ernsthafte Gesundheitsprobleme auftreten. Die Faustregel ist 4 bis 8 dl pro Stunde, wobei bei kühlem Wetter und geringer Belastung sogar weniger ausreichen kann. Im Sommer und warmen Temperaturen ist man eher im oberen Bereich. Wägen vor und nach dem Sport kann zudem als Kontrollinstrument, bzw. zum Abschätzen der individuellen Flüssigkeitsverlusten dienen.

Samuel Mettler ist Ernährungswissenschaftler am Bundesamt für Sport und beim Swiss Forum for Sport Nutrition ([www.sfsn.ch](http://www.sfsn.ch)) an der ETH Zürich.

---

Quelle: «mobile» 2/2008



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**