

Flüssigkeitsverluste beim Sport

Warum regelmäßiges trinken wichtig und notwendig ist

Bei sportlicher Betätigung kann nur knapp ein Viertel der chemischen erzeugten Energie zur körperlichen Aktivität verwendet werden, die restlichen 75% müssen in Form von Wärme abgegeben werden. Je stärker die sportliche Betätigung umso mehr Abwärme wird vom Körper produziert, dieses betrifft vor allen uns Fechter die wir noch unsere Fechtkleidung tragen welche einen Wärmeaustausch nicht optimal gewährleistet.

Bei einer mittleren Belastung und normaler Umgebungstemperatur gehen in einer Stunde bis zu 1,2 l (Liter) Flüssigkeit verloren und etwa 0,5 g Kochsalz.

Ein vollständiger Ausgleich der schweißbedingten Flüssigkeitsverluste bei intensiver Belastung ist aufgrund der begrenzten Magenentleerungsrate , höchstens 0,8 l/h (Liter/Stunde), nicht möglich. Daher sollte das Trinken schon vor dem Training beginnen. Im Zeitraum von 20 bis 40 min (Minuten) vor dem Beginn sollten 400 bis 600 ml (1000 Milliliter ist 1 Liter) getrunken werden. Während des Trainings ist eine regelmäßige Zufuhr von 150 bis 250 ml alle 10 bis 20 min anzustreben, auch nach dem Training ist der Ausgleich des Flüssigkeitsverlustes fortzusetzen.

Bei hohen Temperaturen und durch unsere Fechtkleidung, steigt der Flüssigkeitsverlust erheblich an. Eine Faustregel besagt dass über 25 ° C bis 30 ° C zusätzlich ein Liter Flüssigkeit verloren geht, von 30 ° C bis 35 ° C etwa zwei Liter Flüssigkeit, von 35 ° C bis 40 ° C bis zu vier Liter.

Als Getränkeempfehlung ist ein kochsalzhaltiges Mineralwasser zunennen. Als Zufuhr von frischer Energie durch Kohlenhydrate sind Fruchtsaftschorlen im Mischungsverhältnis von 1 : 2 oder 1 : 1 zu empfehlen. Auf die Zugabe eines kochsalzreichen Mineralwassers und die Verwendung eines nicht zu kaliumreichen Fruchtsaftes ist zu achten. Mindestens 0,5 g Kochsalz sollten pro Stunde Sport zugeführt werden.

Ein Zusatz von Vitaminen, Spurenelementen, Koffein oder Kohlensäure ist nicht notwendig.

Manche „ *Sportdrinks* „ enthalten kein oder sehr wenig Kochsalz, was die Eignung für den Ausdauersport erheblich einschränkt.

Quelle :
Universitätsklinikum Ulm , Sektion Sportmedizin

Tobias Michael Quandt
Sportwart Fechterschaft SC Korb e.V.