



# FLÜSSIGKEITSZUFUHR

## AUFGABE

Lies dir den Text gut durch.

### WIE VIEL FLÜSSIGKEIT BRAUCHT DER KÖRPER TÄGLICH?

Der Körper eines erwachsenen Menschen besteht zwei Drittel (55 bis 65 Prozent) aus Wasser. Bei Sportlerinnen und Sportlern liegt dieser Anteil oft höher, weil sie in den Muskeln mehr Wasser speichern. Wasser hält aber nicht nur den Flüssigkeitsanteil im Körper aufrecht. Es transportiert auch Nährstoffe und regelt die Körpertemperatur. Es wird empfohlen, täglich mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit in Form von Getränken aufzunehmen.



→ **Wusstest du's?** Man nimmt auch über Lebensmittel, vor allem über Obst und Gemüse, Wasser zu sich. Bei Jugendlichen sind das sogar durchschnittlich rund 800 Milliliter pro Tag.

### WARUM IST ES BEIM SPORT BESONDERS WICHTIG, GENUG FLÜSSIGKEIT AUFZUNEHMEN?

Beim Sport setzt der Körper viel Energie um und verliert Wasser über den Schweiß. Je nach Belastung kann der Wasserverlust bei bis zu einem Liter pro Stunde liegen. Aber nicht nur bei Bewegung und Hitze, auch bei trockener oder kalter Luft kann der Flüssigkeitsbedarf steigen. Ist es trocken und kalt, nimmt der Körper weniger Feuchtigkeit über die Atmung auf. Er braucht dann mehr Wasser, um die Atemluft zu befeuchten. Mehr trinken müssen Sportlerinnen und Sportler außerdem, wenn sie die Nahrungsaufnahme reduzieren. Denn auch über Lebensmittel wird Wasser aufgenommen. Schon ein Flüssigkeitsverlust von nur zwei Prozent kann zu einem Leistungsabfall führen. Regelmäßiges Trinken während längerer Trainingseinheiten (je nach Art und Dauer etwa alle 20 Minuten) ist also nicht nur für die Gesundheit wichtig: Es entscheidet auch über die sportliche Leistungsfähigkeit.

### WANN SOLLTEN SPORTLERINNEN UND SPORTLER TRINKEN – UND WIE VIEL?

Genug trinken solltest du vor, während und nach dem Sport. Trink am besten schon, bevor du Durst bekommst. Den Durst spürst du beim Sport nämlich oft erst verzögert. Wenn du dann erst trinkst, ist es also eigentlich schon zu spät. Bei Kindern und Jugendlichen ist das Durstgefühl außerdem weniger stark als bei Erwachsenen. Betreibst du Sport, solltest du zwei bis vier Stunden vor dem Training etwa fünf bis zehn Milliliter Flüssigkeit pro Kilogramm Körpergewicht aufnehmen. Eine 60 Kilogramm schwere Person sollte also circa 0,3 bis 0,6 Liter Wasser oder elektrolythaltige Getränke trinken. Gut mit Wasser versorgt kann der Körper Flüssigkeitsverluste durch Belastung besser ausgleichen.

Auch während des Trainings sollten Sportlerinnen und Sportler fortlaufend trinken. So können sie ihre Leistung besser halten. Je nachdem, wieviel man schwitzt, werden 0,5 bis 0,7 Liter Flüssigkeit pro Stunde empfohlen. Intensive Belastung und Hitze erhöhen den Bedarf.



Für mich heißt das  
mindestens \_\_\_\_ kg x 5ml = \_\_\_\_ ml  
und maximal \_\_\_\_ kg x 10ml = \_\_\_\_ ml  
Flüssigkeitszufuhr.

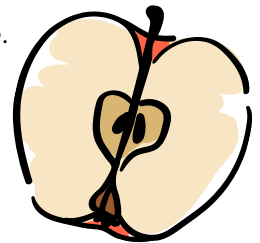


Achte nach dem Sport darauf, 125 bis 150 Prozent der verlorenen Flüssigkeitsmenge durch Trinken wieder aufzunehmen. Wie viel Flüssigkeit verlorengegangen ist, verrät eine Schweißratenmessung. Dazu wiegt man sich vor und nach einer Sporteinheit ab. Die Differenz ist die Menge an Flüssigkeit, die während des Trainings in Form von Schweiß, Atmung und Urin verloren gegangen ist. Ein Kilogramm Gewichtsverlust entspricht ungefähr einem Liter Flüssigkeitsverlust. Berechne mit ein, wie viel du während des Trainings getrunken hast: Wer beispielsweise vor dem Training 50 Kilogramm wiegt, während des Trainings einen Liter trinkt und nach dem Training wieder 50 Kilogramm wiegt, hat einen Liter Flüssigkeit verloren.

### **BRAUCHT ES SPORTGETRÄNKE UND FÜR WEN SIND SIE GEEIGNET?**

Wasser ist der beste Durstlöcher. Für Sporteinheiten unter einer Stunde Dauer reicht Wasser als Getränk aus. Intensive körperliche Aktivität oder hohen Temperaturen können jedoch zu einem Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust führen, der durch Wasser allein nicht ausgeglichen werden kann. Ein kohlenstoffreies Getränk mit Kohlenhydraten und Salzen verbessert dann die Flüssigkeitsaufnahme im Darm.

Direkt gepresster, naturtrüber Apfelsaft ist hier besser geeignet als fertige Sportgetränke. Der Zucker in ungefiltertem, naturtrübem Apfelsaft ist in ein Nährstoffgefüge eingebaut. Es besteht unter anderem aus sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen. Dieses Nährstoffgefüge wirkt sich positiv auf die Darmbarriere aus. Der isolierte Zucker, aber auch Süßstoffe in trinkfertigen Sportgetränken, können die Darmbarriere belasten.



→ **Gut zu wissen:** Je nach Zucker- und Energiegehalt des Getränkes kannst du überlegen, ob es wirklich zur Flüssigkeitszufuhr zählt (z. B. Softdrinks oder Limonaden). Wirf dazu einen Blick auf die Nährwerttabelle.

Betrachte noch einmal dein Sporternährungs-Tagesprotokoll und beantworte folgende Fragen:

→ **Hast du unter Berücksichtigung deiner Sporteinheiten an diesem Tag genug getrunken?**

☐ Ja      ☐ Nein      ☐ Ich weiß nicht genau

→ **Welches Sportgetränk nimmst du regelmäßig zu dir?**

\_\_\_\_\_

→ **Probiere zu Hause das Rezept für ein Sportgetränk aus und bewerte es anschließend:**

Vermische **0,4 bis 0,5 Liter naturtrüben, direkt gepressten Apfelsaft** mit **einem halben Liter stillem Wasser** und ergänze **einen Viertel Teelöffel oder einer Prise Salz**.

