



Alles rund ums Trinken

Wasser ist Leben - trink Dich fit!

Der menschliche Organismus kann zwar längere Zeit ohne feste Nahrung auskommen, aber nur kurze Zeit ohne Wasser. Es ist unser wichtigstes Lebensmittel, da es viele Funktionen im Körper erfüllt. Wasseraufnahme und -abgabe sollen im Gleichgewicht stehen, das heißt, es liegt eine ausgeglichene Bilanz vor. Pauschal lässt sich eine tägliche Trinkmenge von 1,5 bis 2 Litern empfehlen. Studien deuten darauf hin, dass ein beträchtlicher Teil der Deutschen die empfohlene tägliche Flüssigkeitsmenge nicht erreicht (Quantität) und / oder die falschen Getränke (Qualität) wählt. Häufig trinken Kinder und Jugendliche nicht genug in der Schule, weil im Unterricht das Trinken verboten ist. Die Rosbacher-Trinkstudie belegt: Personen, die zu wenig oder nicht regelmäßig trinken, haben eine geringere kognitive / mentale Leistungsfähigkeit - können sich also schlechter konzentrieren! Bei ungenügender Hydrierung ("Bewässerung") und die Flüssigkeitszufuhr ist die Urinmenge gering und der Urin wird dunkel. Als Hinweis auf eine gute Hydrierung gilt heller Urin. Die Anzeichen der sog. Exsikkose (Austrocknung) lassen sich weiterhin an trockener Haut bzw. stehenden Hautfalten oder trockenen Lippen und ausgetrocknetem Mund erkennen.

Allgemein gilt: **Trinken vor dem Durst!** Zu jeder Mahlzeit, zwischendurch, vor, während und nach sportlicher Betätigung sollte getrunken werden. Trinken, kontinuierlich über den Tag verteilt, nicht erst am Abend! Damit das richtig klappt, kann ein sog. Trinkplan hilfreich sein.

Es ist nicht nur wichtig, **dass** man trinkt, es ist auch wichtig, **was** man trinkt! **Leitungs- und Mineralwasser** sind die besten und zugleich billigsten Alternativen bei der Wahl des geeigneten Getränks. Sie unterliegen in Deutschland strengen Kontrollen. Mineralwasser sollte für gesunde Sportler (z.B. Ausdauersportler) mindestens 100mg Magnesium, einen höheren Natriumgehalt (> 100mg) und ein Calcium-Magnesium-Verhältnis von 2 : 1 aufweisen. Weitere ideale Durstlöscher sind Tee oder Saftschorle aus 100 % Fruchtsaft und Wasser (Mischungsverhältnis 1 : 2).

Die Art der Getränke und die Trinkmenge müssen vor einem Wettkampf o.Ä. auf Verträglichkeit getestet werden: Verträgt mein Magen das Getränk? Schmeckt mir das Getränk überhaupt? Mag ich lieber ein Getränk mit Kohlensäure oder ohne? Mit welcher Menge kann ich mich uneingeschränkt bewegen? Goldene Regel: **Im Wettkampf nichts trinken, was nicht vorher im Training ausprobiert wurde!**

Auch ein zu viel an Flüssigkeit kann Schwierigkeiten bereiten: Die sog. Wasserintoxikation beruht auf einer reichlichen Zufuhr an natriumarmer Flüssigkeit nach starken Schweißverlusten, beispielsweise durch langandauernde sportliche Betätigung (z. B. Triathlon). Die aktuelle Veröffentlichung "Hyponatremia among Runners in the Boston Marathon" (New England Journal of Medicine) bestätigt die Gefahr, die von einem zu viel an Flüssigkeitszufuhr ausgehen kann. Die Folge ist eine sog. Hyponatriämie, das heißt, im Blut findet sich zu wenig Natrium. Symptome können sein: Kopfschmerz, Schwindel, Übelkeit und Muskelkrämpfe bis hin zu Desorientiertheit, epileptischen Anfällen und Koma. Flüssigkeitsmengen über einen Liter pro Stunde haben keine positiven Effekte auf die Leistung. Das liegt an der limitierten Magenentleerungsrate sowie an der Resorptionsmöglichkeit des Darms bei körperlicher Belastung. Die Wasserabsorption über den Magen-Darm-Trakt ist wie die Wasserelimination über die Niere limitiert. Große Flüssigkeitsvolumina im Magen hemmen die Magenentleerung. Werden 800 ml Flüssigkeit aufgenommen, so sind nach 2 Stunden 84 % aus dem Magen an den Darm weitergegeben worden. Steigt das Volumen auf 1200 ml, so kommen in 2 Stunden nur noch 73 % weiter und bei 1600 ml fällt die Entleerungsrate auf 67 %.

Daraus folgt für die Praxis:

300 - 600 ml Flüssigkeit pro Stunde sind pauschal zunächst eine gute Orientierung!

Bei sportlich aktiven Menschen, die z.B. eine Herzkrankheit aufweisen, sollte die Flüssigkeitsmenge ggf. mit dem Arzt abgestimmt werden. Mitunter besteht eine Flüssigkeitsrestriktion.

Die neue Broschüre des LandesSportBundes "**TRINK DICH FIT !**" soll helfen, richtig zu trinken, um dadurch körperliche und geistige Fitness optimal zu fördern. Die Informationen können jedem Einzelnen helfen, in kleinen Schritten sein Leben auf die optimale Trinkweise umzustellen. Richtig trinken kann jeder trainieren - üben bis zur Meisterschaft !

Astrid M. Offer, Sandra Kocksch, Dr. Ernst Jakob , Abt. Sportmedizin, Sportklinik Hellersen

Trink-Tipps für den Alltag :

- Trinken vor dem Durst!
- Die Getränkemenge, die tagsüber getrunken werden soll, wird morgens gut sichtbar hingestellt (Anrichte, Küchentisch, Schreibtisch, neben dem Bett etc.).
- Eine große Flasche Mineralwasser wird im Auto auf dem Beifahrersitz platziert, wenn eine längere Autofahrt ansteht. Der Kauf von teuren Getränken in Raststätten erübrigt sich damit auch.
- Bei der Arbeit sollten - wenn möglich - ein paar Flaschen Mineralwasser deponiert werden (z. B. im Schreibtisch oder im Spind).
- In die Sporttasche gehört ein geeignetes Getränk in ausreichender Menge!
- Zu jedem Essen mindestens ein großes Glas Flüssigkeit trinken (schwarzer Tee und Kaffee wird nicht mitgerechnet).
- Abwechslung ist angesagt : Wasser, Apfelsaft, Orangensaft, Kräutertee, Früchtetee usw. im Wechsel genießen - Geschmacks-Langeweile muss nicht sein.
- Auch zwischendurch immer mal ein Glas trinken - also kontinuierlich trinken, nicht erst am Abend alles nachholen wollen ! Trinken z. B. zu jeder vollen Stunde, wenn das zur Erinnerung hilft !
- Getränke mit möglichst wenig Zuckergehalt, geringem Fettanteil und möglichst alkoholfrei sind zu bevorzugen.
- Koffeinhaltige Getränke sowie schwarzen und grünen Tee in Maßen konsumieren.
- Große Mengen an Alkohol meiden. Alkohol hat auch Kalorien!
- Die Kontrolle des Trinkverhaltens kann 2 - 3 Tage lang durch ein Trinkprotokoll geschehen, bis man sich auf die "neue" Trinkmenge eingestellt hat.

Trink dich fit! Tipps für Sport und Alltag

Broschüre des LandesSportBundes Nordrhein-Westfalen, Duisburg 2005

Verfasser: Astrid M. Offer, Sandra Kocksch, Dr. med. Ernst Jakob

Direkt-Link : (PDF-Datei, 1,9MB)

http://www.wir-im-sport.de/templates/dokukategorien/dokumanagement/psdoc/file/74/2005_07_0542cd38801ded3.pdf

(von LandesSportBund Nordrhein-Westfalen, www.wir-im-sport.de)