

## Isotone Getränke

Die Konzentration eines Getränks beeinflusst die Geschwindigkeit der Aufnahme von Flüssigkeit im Körper. Ist die Konzentration des Getränks gleich wie im Blut, spricht man von einem isotonen Getränk. Die Aufnahme von Flüssigkeit im Darm erfolgt bei diesen Getränken am schnellsten und ist daher bei Durchfall zum Flüssigkeitsausgleich bestens geeignet.

Ein isotones Getränk besteht aus einem definierten Verhältnis aus: Wasser, Zucker und Salz (+Aroma). Pro Liter Flüssigkeit benötigt man dafür 45-60 g Kohlenhydrate (Zucker) und 1/3 TL (1,7g) Kochsalz. Mit diesem Grundrezept können Sie viele verschiedene Rezepte selber kreieren oder Sie greifen auf Sportlergetränke aus dem Supermarkt zurück, die als isoton gekennzeichnet sind.

### Beispiele für isotone Getränke zum Selberherstellen:

#### Isotone Fruchtsaftschorle:

- 400 ml Fruchtsaft (z.B. Apfelsaft, Johannisbeersaft)
- 600 ml Leitungswasser + 1/3 Teelöffel Salz (1,7 g) ODER natriumreiches, kohlen säurearmes Mineralwasser (mind. 600 mg Natrium pro Liter)

#### Isotone Sirupschorle:

- 60 ml Sirup (z.B. Himbeersirup oder Holunderblütensirup)
- 940 ml Leitungswasser
- 1/3 Teelöffel Salz (1,7 g)

#### Isotone Gemüsesaftschorle:

- 500 ml Gemüsesaft (z.B. Karottensaft, Rote Beete Saft)
- 500 ml Leitungswasser
- 1/5 Teelöffel Salz (1 g)

#### Isotones Teegetränk:

- 1 L Tee (z.B. lang gezogener Schwarztee, Heidelbeertee, Kamillentee, Kräutertee)
- 3-4 gestrichene Esslöffel Zucker (45-60 g)
- 1/3 Teelöffel Salz (1,7 g)

### Quelle:

C. Raschka und S. Ruf. Sport und Ernährung: Wissenschaftlich basierte Empfehlungen, Tipps und Ernährungspläne für die Praxis. Georg Thime Verlag KG, 2. Auflage, 2015. S.87 - 95.

E. Hütterer. Vortrag: „Krebserkrankungen des Verdauungstraktes - Ernährungsaspekte“. Radiokulturhaus Wien, 21. Oktober 2015, <http://www.leben-mit-krebs.at/>