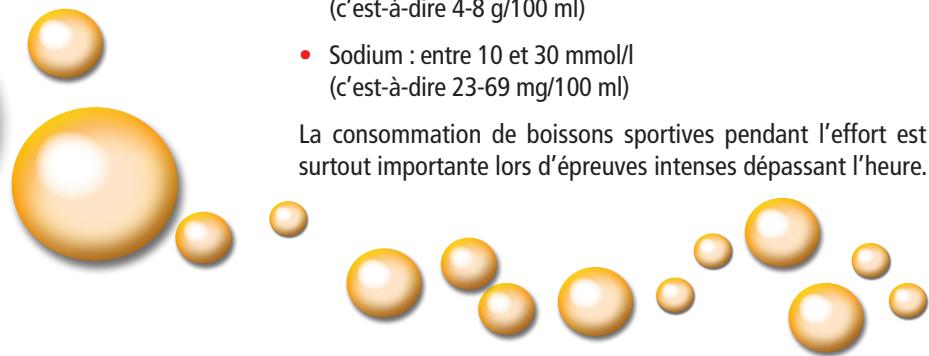


LES BOISSONS SPORTIVES

A quoi servent les boissons sportives ?

Lorsque nous pratiquons une activité sportive, nous consommons de l'énergie et nous avons tendance à transpirer. Selon le type d'épreuve physique envisagé, il est nécessaire de s'hydrater et de remplir ses stocks d'hydrates de carbone (sucres) pour éviter une détérioration des performances.

Les boissons sportives, encore appelées boissons énergétiques, ont pour but de fournir au sportif un apport équilibré en eau, ions et hydrates de carbone. Elles peuvent être consommées avant, pendant et après l'exercice physique.



Stratégies d'alimentation

Le tableau ci-dessous résume les recommandations actuelles liées à la consommation de boissons énergétiques pour différents types d'épreuves. Cependant, chaque personne réagit de manière individuelle et va avoir ses propres préférences et limites de tolérance.

Type d'effort	Durée	Objectif alimentaire	Remarque
Efforts courts	< 45 min.	Pas nécessaire.	Les stocks de glycogène intramusculaire seront suffisants.
Efforts continus à haute intensité	45-75 min.	Rincer la bouche, ingérer de petites quantités.	Une série de boissons sportives permettent de rencontrer l'objectif recherché.
Efforts d'endurance et intermittents	1-2,5 h	30-60 g d'hydrates de carbone par heure.	Selon le type de sport pratiqué, les opportunités pour s'alimenter varient. L'athlète doit trouver le meilleur compromis entre ses besoins alimentaires et sa tolérance gastro-intestinale.
Efforts d'ultra-endurance	>2,5-3 h	Jusqu'à 90 g d'hydrates de carbone par heure.	Pour rencontrer cet objectif, il est conseillé d'ingérer des hydrates de carbone de différents types (p.ex. glucose et fructose). La boisson sportive peut être associée à d'autres sources de sucres (gels, barres énergétiques).

La constitution optimale

Une boisson sportive sensée être consommée pendant l'exercice physique doit pouvoir remplacer le mieux possible les pertes d'eau, d'ions et d'hydrates de carbone. En même temps, il faut veiller à éviter les troubles gastro-intestinaux. Selon les recommandations internationales, la composition d'une boisson énergétique optimale devrait être la suivante :

- Hydrates de carbone : entre 4 et 8% (c'est-à-dire 4-8 g/100 ml)
- Sodium : entre 10 et 30 mmol/l (c'est-à-dire 23-69 mg/100 ml)

La consommation de boissons sportives pendant l'effort est surtout importante lors d'épreuves intenses dépassant l'heure.



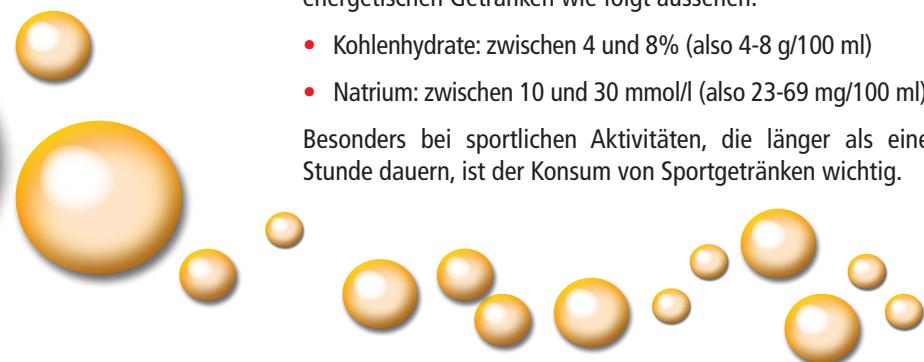
DIE SPORTGETRÄNKE



Wozu dienen Sportgetränke?

Wenn wir Sport treiben, verbrauchen wir Energie und haben die Tendenz zu schwitzen. Je nach Sportart, ist es nötig Flüssigkeit zu sich zunehmen und die Kohlenhydratvorräte (Zucker) aufzustocken. Somit wird eine Verschlechterung der Leistung vermieden.

Sportgetränke, auch energetische Getränke genannt, dienen dazu, den Sportler mit ausreichend Wasser, Mineralien und Kohlenhydraten zu versorgen. Diese Getränke können vor, während oder nach dem Sport zu sich genommen werden.



Die optimale Zusammensetzung

Ein Sportgetränk, das für den Verzehr während einer sportlichen Aktivität vorgesehen ist, sollte die Verluste von Wasser, Mineralien und Kohlenhydraten möglichst gut kompensieren. Gleichzeitig sollte man jedoch darauf achten, Magen-Darm-Beschwerden zu vermeiden. Laut den internationalen Empfehlungen, sollte die ideale Zusammensetzung von energetischen Getränken wie folgt aussehen:

- Kohlenhydrate: zwischen 4 und 8% (also 4-8 g/100 ml)
- Natrium: zwischen 10 und 30 mmol/l (also 23-69 mg/100 ml)

Besonders bei sportlichen Aktivitäten, die länger als eine Stunde dauern, ist der Konsum von Sportgetränken wichtig.

Ernährungsstrategien

Nachfolgende Tabelle fasst die aktuellen Empfehlungen bezüglich des Konsums von energetischen Getränken für verschiedene sportliche Aktivitäten zusammen. Jede Person reagiert jedoch auf unterschiedliche Art und Weise und hat seine eigenen Präferenzen und Toleranzgrenzen.

Art der Anstrengung	Dauer	Ernährungsziele	Bemerkung
Kurzzeitige Anstrengung	< 45 Min.	Nicht notwendig.	Die intramuskulären Glykogenvorräte sind ausreichend.
Andauernde Anstrengung mit hoher Intensität	45-75 Min.	Mund spülen, kleine Mengen zu sich nehmen	Es gibt mehrere Sportgetränke die diesem Ziel gerecht werden.
Ausdauerbelastung und zeitweilige Inanspruchnahme	1-2,5 St.	30-60 g Kohlenhydrate pro Stunde.	Je nach ausgeübtem Sport sind die Gelegenheiten zur Getränkeaufnahme unterschiedlich. Der Sportler muss den besten Mittelweg zwischen seinem Nahrungsbedarf und der Toleranz seines Verdauungssystems finden.
Extreme Ausdauerbelastung	>2,5-3 St.	Bis zu 90 g Kohlenhydrate pro Stunde.	Um dieses Ziel zu erreichen, sollte man verschiedene Kohlenhydrate zu sich nehmen (z.B.: Glukose und Fruktose). Zusätzlich zum Sportgetränk kann man Kohlenhydrate auf andere Weise aufnehmen (Gels, Energieriegel).