

4. Schluss

4.1 Zusammenfassung und Fazit

Sportgetränke sind bei intensiver körperlicher Aktivität beinahe unersetzlich. Sie gleichen den Nährstoffverlust aus und fördern die Leistungsfähigkeit des Sportlers. Grundsätzlich kann die Zusammensetzung der Inhaltstoffe auf die drei Zutaten Wasser, Kohlenhydrate und Natrium reduziert werden. Maltodextrin eignet sich dabei in Kombination mit anderen Zuckerarten besonders gut. Weitere Zusatzstoffe haben nur geringe Effekte auf den Körper und die Leistung während dem Sport.

Dem glykämischen Index, pH-Wert, sowie dem Kohlenhydratgehalt und der Osmolarität von Sportgetränken muss zusätzliche Aufmerksamkeit geschenkt werden, wenn man ein optimales Sportgetränk will. Eine günstige Mischung der verschiedenen Inhaltsstoffe soll die Verträglichkeit, Aufnahme und Verwertung des Getränks garantieren. Da dies nicht für jeden Sportler, bei jedem Getränk gleich ist, empfehle ich verschiedene Produkte auszuprobieren. Auch einige Alternativgetränke zur Selbstherstellung können ihren Dienst tun. Kritisch zu betrachten gilt es vor allem die Markt- und Promotionsstrategie der Sportgetränkehersteller.

Die HOCHDORF Nutrifood AG stellt mit verschiedenen Maschinen funktionelle Pulver für die Baby- und Sportlernahrung her. Eine Besichtigung dieser Fabrik zeigte mir, dass mit moderner Technik und Sachverstand höchste Qualität erreicht wird.

Meine Umfrage in Amateurvereinen des Männerfußballs hat ergeben, dass nicht nur im Profisport oft zum Sportgetränk gegriffen wird. Der Stellenwert ist beachtlich, die Gründe für den Konsum jedoch etwas unentschlossener.

Aus meiner Arbeit im Labor gingen vier verschiedene Sportgetränke hervor. Drei „Vorversuche“ haben mir geholfen mein endgültiges Sportgetränk in der Variante 4 umzusetzen. Auch der Test der Getränke hat ergeben, dass dieses in allen drei Aromen Zitrone, Orangen und Tropical am besten ankommt.

Schlussfolgernd kann ich sagen, dass ein Sportgetränk zwar kein Wundermittel ist, jedoch weit mehr bietet als nur gefärbtes Wasser (vgl. Abb. 30). Die Erfahrung sollte aber von jedem Sportler selbst gemacht werden, denn dadurch lernt er nicht nur verschiedene Produkte und deren Wirkung besser kennen, sondern auch seinen eigenen Körper und die persönlichen Grenzen der Belastbarkeit.