

Moment mal...

Wussten Sie das? – **Carbo-Drinks (kohlenhydratreiche Getränke)** sind das „Benzin“ für Ihre Muskulatur.



Dafür sorgen Carbo-Drinks:

- Energie-Bereitstellung;
- Ausgleich von Flüssigkeits- und Mineralstoffverlusten.

Diese Personen benötigen Carbo-Drinks:

Besonders bei Ausdaueraktivitäten sollte schon vor dem Einsetzen des Durstgefühls Flüssigkeit aufgenommen werden. Wenn der hektische Berufsalltag eine ausreichende Energiezufuhr mit Kohlenhydraten nicht zulässt, greifen Sie einfach zu Carbo-Drinks. Besonders dann, wenn Sie z.B. beim Tae-Bo oder Spinning lange und auf hohem Niveau mithalten möchten. Wer nur ein bis zweimal pro Woche Sport treibt, benötigt kein Getränk mit hohem Kohlenhydratanteil.

ernährungplus.

Optimale Zufuhrzeitpunkte und Zufuhrmengen

Langsames, schluckweises Trinken in regelmäßigen Abständen (alle 20 Minuten ca. 0,2 Liter) ist am verträglichsten.

Vor dem Training: 250 Milliliter trinken.

Während Trainings: zuckerarme Getränke, z.B. aus dem Dispenser, alle 15 Minuten 200 Milliliter.

Nach dem Training: bei bis zu drei Trainingseinheiten pro Woche 0,5 Liter

kalorienarme Getränke; bei über drei Trainingseinheiten pro Woche 250 bis 500 Milliliter Carbo.

Optimale Zusammensetzung

Die Grundlage dieser Produkte sind einfache Kohlenhydrate (Glukose, Fruktose, Saccharose). Die Kohlenhydrate müssen mindestens 75 Prozent der Gesamtenergie liefern. Der Brennwert muss mindestens 200 kcal pro Portion betragen.

WIR EMPFEHLEN:

Rund um das Training
ausreichend trinken

DAS DURSTGEFÜHL VERMEIDEN!



gfe
GESELLSCHAFT FÜR
ERNÄHRUNGSFORSCHUNG E.V.
BUNDESVERBAND FÜR SPORTLERNÄHRUNG
UND NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL