

Modules

**Mineralstoffe sowie Ein- und Zweifachzucker  
haben in der Praxis den größten Einfluss auf  
die Isotonie von Getränken und**

Handelsübliche Sportgetränke enthalten  
neben Wasser und Kohlenhydraten oft

Energiereduzierte Sportlergetränke  
werden oft damit beworben,

In Getränken enthaltenes L-Carnitin

Getränken zugesetztes Koffein

# Magnesium in Sportlergetränken

Hypoton, isoton und hyperton sind



Verpackungen von Sportgetränken sollten

Sportgetränke sollten schmecken,

Eiweißriegel enthalten häufig

Das in Shakes enthaltene Eiweiß  
ist meist überdosiert und

Wenn Eiweißpräparate eine Mahlzeit ersetzen, steigt der Wasserbedarf, da

Zusätzliche Eiweißpräparate sind in  
der Regel überflüssig,

Wenn Energieriegel Mahlzeiten  
ersetzen sollen,

Energieriegel verstärken  
das Durstgefühl, da



Die in Energieriegeln enthaltene Energie  
steht dem Körper in der Regel nicht  
schneller zur Verfügung

# Kohlenhydratgele für intensive Ausdauerbelastungen

Die Abbildung von Sportlern auf  
Sportlerprodukten sollten nicht mit

Sportlerlebensmittel sind in der  
Regel nicht besser als

Sportlerprodukte werden häufig  
mit Zutaten beworben, deren

Für die Bewertung von Sportlerprodukten

Im Lebensmittelrecht ist der Begriff  
„isoton“ nicht definiert, deshalb