Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Müssen wir mehr Salz essen, wenn wir schwitzen?

Mon, 07/29/2024 - 10:44

Etwa einen Liter pro Stunde betragen die durchschnittlichen Schweißverluste im Breitensport, nahezu 99 Prozent davon sind Wasser. Der restliche Anteil besteht aus Natrium-, Kalium-, Kalzium- und Magnesiumsalzen sowie weiteren Verbindungen, darunter Buttersäure und andere Fettsäuren. Natrium (ca. 1.200 Milligramm pro Liter) und Kalium (ca. 300 Milligramm pro Liter) werden dabei in größeren Mengen mit dem Schweiß ausgeschieden, Kalzium und Magnesium in deutlich kleineren Mengen.

Je mehr eine Person schwitzt, desto höher sind in Summe die Mineralstoffverluste. Interessant ist jedoch, dass die Konzentration der Mineralstoffe im Schweiß durch den Trainingszustand und die Belastungsdauer beeinflusst wird: je besser trainiert eine Person ist und je länger die Belastung andauert, desto niedriger werden die Konzentrationen von Natrium und Kalium im Schweiß.

Flüssigkeitsverluste durch Schwitzen müssen selbstverständlich ausgeglichen werden, indem man trinkt. Doch wie sieht es mit den Mineralstoffverlusten aus? Bei Belastungen mittlerer Intensität und mittlerer Dauer (bis 1,5 Stunden) ist es im Allgemeinen ausreichend, Wasser, Mineralwasser oder stark verdünnten Fruchtsaft zu trinken. Bei schweißtreibendem Ausdauersport über zwei Stunden und/oder bei großer Hitze wird die Zugabe von Kochsalz (rund 1,5 Gramm pro Liter) und Kohlenhydraten zum Getränk ausdrücklich empfohlen, um ein starkes Abfallen der Natrium-Konzentration im Blut zu vermeiden. Denn ein solches kann Übelkeit, Erbrechen, Bewusstseinsstörungen, Muskelkrämpfe und im Extremfall sogar Lungen- und Hirnödem zur Folge haben.

„Nach dem Sport sind ausgewogene Mahlzeiten, in Kombination mit einer ausreichenden Trinkmenge, das Mittel der Wahl, um den Körper mit Mineralstoffen zu versorgen“, empfiehlt Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Vor allem Gemüse, Früchte, Nüsse und Samen,

Hülsenfrüchte und Vollkorngetreideprodukte sind reich an Mineralstoffen. Die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ist für gesunde Menschen in der Regel nicht notwendig.“

Die Gefahr einer Unterversorgung mit Salz besteht in unseren Breiten nicht, denn die westliche Kost liefert viel, ja zu viel Kochsalz. Untersuchungen in Italien im Zeitraum 2018-2019 haben gezeigt, dass erwachsene Männer durchschnittlich 9,5 Gramm und erwachsene Frauen 7,2 Gramm Kochsalz täglich aufnehmen. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt dagegen aus gesundheitlichen Gründen eine Zufuhr von höchstens fünf Gramm Kochsalz täglich.

Siehe auch: Worauf kommt es bei Sportgetränken an?, https://www.consumer.bz.it/de/worauf-kommt-es-bei-sportgetraenken