

Izotóniás italok jellemzői, szerepük az élsportban



Több tanulmány is (köztük egy 1997-es holland tudományos vizsgálat) bizonyította, hogy a legmegfelelőbb folyadék- és elektrolitpótlás az izotóniás italok fogyasztása révén valósítható meg. Kerékpározás után, melynek során a vizsgált sportolók testtömegük 3 %-át veszítették el az izzadás által - összehasonlították az ásványvíz, a cola és egy izotóniás ital fogyasztása után mért elektrolit - és folyadékürítést vizeletből. Azt találták, hogy az ásványvíz nem pótolta mennyiségileg a folyadék- és elektrolitvesztést, mivel ásványvízből nem tudtak annyit inni a kerékpárosok, amennyit elvesztettek az izzadtsággal, így negatív elektrolitmérleg alakult ki. Cola esetében pedig azt találták, hogy a sportoló mennyiségileg sokkal többet ivott, mint amennyi folyadékot valójában elvesztett, viszont mivel a kóla erőteljes vizelethajtó hatású koffeintartalmának köszönhetően, ezért jelentős folyadék- és elektrolitvesztés jött létre a vizeletürítésen keresztül, melynek következménye - úgymint az ásványvíz esetében - negatív elektrolit-egyensúly lett. Egyedül az izotóniás ital fogyasztása eredményezett pozitív elektrolit-egyensúlyt.

Mit nevezünk izotóniás italnak?

[Bővebben>>>](#)