

# GETRÄNKE: WELCHES HYDRIERT AM BESTEN?

Dass unter Belastung Getränke mit einer speziellen Mischung aus Natrium und Kohlenhydraten einer Dehydrierung effektiver entgegenwirken als Wasser pur, ist bekannt. Bislang weitgehend ungeklärt ist, ob es Getränke gibt, die auch unter Ruhebedingungen die Wasserbilanz längerfristig besser als andere ausgeglichen halten können. Eine englische Forschergruppe hat sich vor kurzem damit beschäftigt und einen neuen Index entwickelt.

## Der Beverage-Hydration-Index (BHI)

Die Forscher ließen normal hydrierte Personen jeweils 1 Liter eines Testgetränkes innerhalb von 30 min trinken. Anschließend wurde die in den nächsten 2 h produzierte Urinmenge ermittelt und ins Verhältnis zur Urinmenge gesetzt, die nach 1 Liter stillem Wasser unter gleichen Bedingungen ausgeschieden wurde. Und tatsächlich: Es gibt Unterschiede, wie die Abbildung zeigt. Nach Orangensaft, den beiden Milchvarianten und der Oralen Rehydrationslösung (= medizinische Lösung, z.B. Oralpädon) wird signifikant weniger Urin produziert. Entscheidend für diesen Effekt ist die Zusammensetzung des Getränks, in erster Linie der Gehalt an Elektrolyten (v.a. Natrium und Kalium) und Kohlenhydraten (und Gesamtenergie). Sie sorgen dafür, dass die ins Blut einströmende Flüssigkeit das Blut nicht zu stark verdünnt. Bei Wasser pur kommt es kurzzeitig zu einem so starken Verdünnungseffekt, dass der Körper diesen durch verstärkte Urinproduktion auszugleichen versucht.

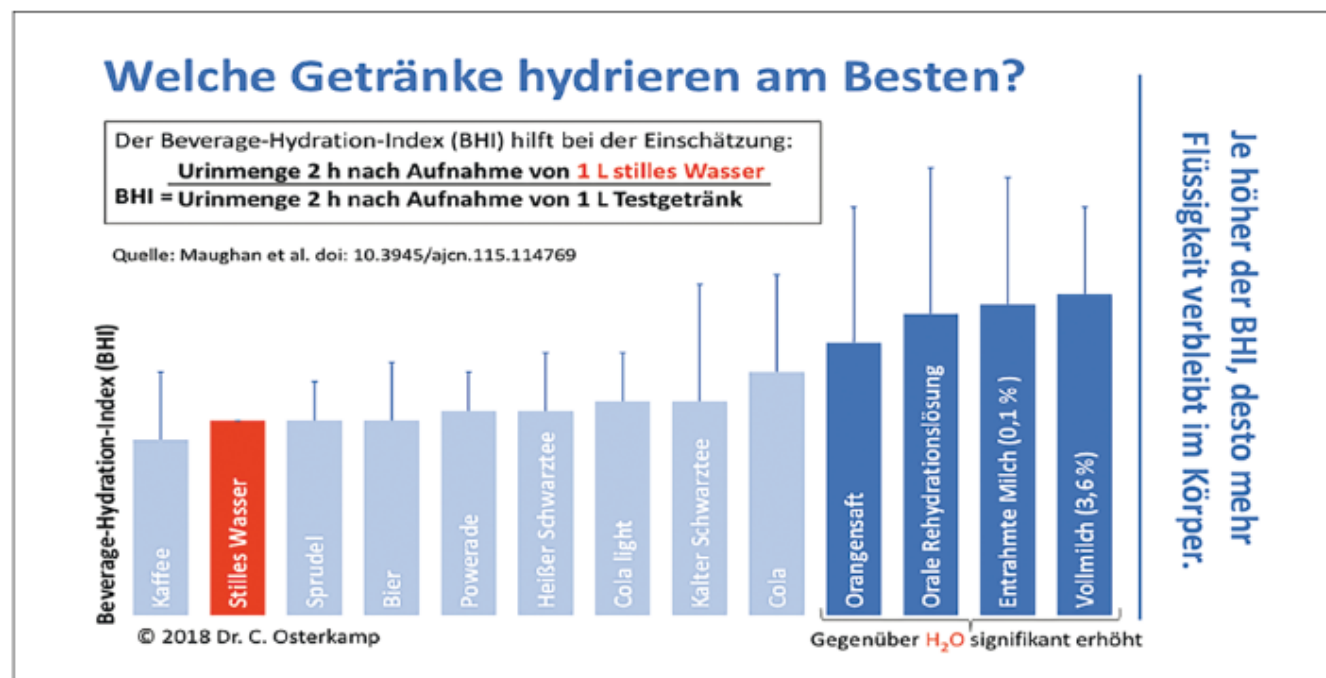
## Was heißt das für die Praxis?

Für alle Situationen, in denen es schwierig ist viel zu trinken oder Toiletten zu finden, sind diese Erkenntnisse viel wert. Und von denen gibt es auch im Sport mehr als genug, wie die Schneetourneurs auf den Gletschern, lange Reisetage im Auto oder Flieger

und Regatten im Segelsport. In diesen Situationen tendieren v.a. Athletinnen häufig dazu, bewusst weniger zu trinken, um Toilettengänge zu vermeiden, und nehmen eine Dehydratation dafür in Kauf. Der Einsatz eines Getränks mit hohem BHI kann hier gute Dienste leisten. Natürlich ist der Kaloriengehalt der verschiedenen Getränke zu berücksichtigen. Ob reine Elektrolytlösung oder eher doch mit Kohlenhydraten, ist abhängig von der Situation

und daher individuell zu entscheiden. Wer übrigens nachts mit verstärktem Harndrang kämpft: Keine größeren Wassermengen kurz vor dem Schlafen trinken. Dafür mehr über den Nachmittag und zum Abendessen trinken.

Dr. Claudia Osterkamp-Baerens  
Ernährungsberatung, OSP Bayern



Literatur: Maughan et al, 2016: A randomized trial to assess the potential of different beverages to affect hydration status: development of a beverage hydration index. doi: 10.3945/ajcn.115.114769 – Maughan et al, 2018: Sucrose and sodium but not caffeine content influence the retention of beverages in humans under euhydrated conditions. doi: 10.1123/ijsnem.2018-0047