

Maltokzept - das Know-how

Situation im Magen

Ein Sportgetränk kann nur effektiv sein, wenn es schnell vom Magen in den Dünndarm gelangt, wo die Aufnahme stattfindet.

Die Magenentleerung ist bei Kohlenhydratkonzentrationen von 60-80g/L (6%-8%) am schnellsten, so dass diese Konzentration für ein Sportgetränk als optimal angesehen wird.

Situation im Darm

Kohlenhydrate (z.B. Maltodextrin) und Natrium werden von den Darmzellen gemeinsam ins Blut transportiert. Durch die steigende Natrium-Konzentration im Blut, wird Wasser aus dem Darm angezogen und die Aufnahme wird beschleunigt.

Im Vergleich zu Wasser werden Getränke mit 60 bis 80g Maltodextrin plus ca. 450mg Natrium pro Liter ca. vier Mal schneller resorbiert. Die maximale Flüssigkeitsaufnahme beträgt 1 Liter pro Stunde. Mehr trinken bringt nichts!

Maltokzept - das Rezept

Pro Liter

50g Maltodextrin + 20g Sirup + 1g Kochsalz
65g Maltodextrin + Tee (ohne Zucker) + 1g Kochsalz
50g Maltodextrin + 200g Fruchtsaft oder Cola + 1g Kochsalz

Pro 750er-Bidon

40g Maltodextrin + 15g Sirup + 0.75g Kochsalz
50g Maltodextrin + Tee (ohne Zucker) + 1g Kochsalz
40g Maltodextrin + 150g Fruchtsaft oder Cola + 1g Kochsalz

Zum Kochsalz

450mg Natrium entsprechen ca. 1,3g Kochsalz. Aufgrund der Bedeutung des Natriums bei hoher sportlicher Belastung gibt es keine physiologische Obergrenze für Natrium, sondern nur eine geschmackliche. Die liegt bei ca. 1g Kochsalz pro Liter. In der Praxis bedeutet dies ~1/2 Teelöffel Salz pro Liter Getränk. Besser als Kochsalz ist Natron (Natriumhydrogencarbonat), da es eine zusätzliche Funktion als Säurepuffer hat. Natron gibt es in der Drogerie (100g ca. 3 CHF). Weiterer Vorteil von Natron gegenüber Kochsalz: Es ist besser im Geschmack.

Kühle Witterung

Da Sie bei tiefen Temperaturen weniger trinken, empfiehlt es sich, den Maltodextrinanteil auf 100g pro Liter zu erhöhen. Dies ist problemlos möglich, da der Magen bei kühler Witterung weniger empfindlich ist.

Grosse Hitze

Bei hohen Temperaturen, ist der Magen viel empfindlicher: Malto-Anteil halbieren, dafür grössere Mengen trinken (2 Bidons pro Stunde).

+ low price!
+ 100% Natur!
+ volle Kontrolle über
Geschmack & Konzentration!
+ macht aus jedem Whey-Protein
einen Recovery-Shake!