



weitere Tipps: [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de) > Tipp des Monats

## Cola im Sport

Viele Sportler trinken während der Belastung, insbesondere im Wettkampf, gerne Cola. Hier sind die wichtigsten Vor- und Nachteile aufgelistet.

### Vorteile

- Cola schmeckt an jeder Verpflegungsstation gleich - man weiß genau, was man bekommt.
- Cola ist sehr energiereich und dabei fettfrei.
- Das Gerücht "wenn man mit Cola angefangen hat, darf man bis ins Ziel nicht mehr damit aufhören" stimmt nicht. Es kann jederzeit wieder auf ein anderes Getränk bzw. eine andere Kohlenhydratquelle gewechselt werden.

### Nachteile

- Die Kohlenhydratkonzentration ist mit ca. 100 - 120 g/l sehr hoch. Die Osmolarität ist folglich sehr hoch, Cola ist also hypertonisch und sollte daher ca. 1:1 mit Wasser verdünnt werden, z.B. beim Marathon ein Becher Cola plus ein Becher Wasser.
- Der starke Säuregehalt kann bei empfindlichen Personen zu Beschwerden führen.
- Da nur kurzkettige Kohlenhydrate vorliegen, kann bei empfindlichen Personen eine überschießende Insulinantwort zu anschließender Unterzuckerung führen.
- Cola ist praktisch mineralienfrei. Hier ist vor allem der Mangel an Natrium bedenklich, der evtl. zu Krämpfen führen kann. Zum Vergleich: Ein gutes Sportgetränk enthält mindestens 400 mg gleich 0,4 g Natrium pro Liter.

### Fazit

Wer Cola unter Belastung nutzen möchte, sollte dies vorher ausprobieren!