

ISOTONE GETRÄNKE



**Eine Infobroschüre der Fachgruppe
Viszeralchirurgie des schweizerischen
Verbands der Ernährungsberater/-innen**

Wann braucht man isotone Getränke?

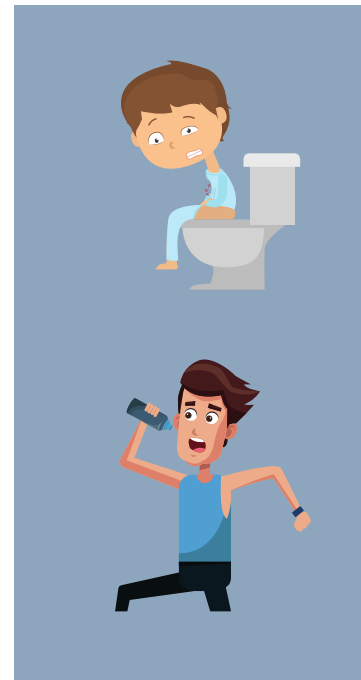
Isotone Getränke kommen immer zum Einsatz, wenn die Flüssigkeitsversorgung des Körpers nicht mehr gewährleistet werden kann. Gründe dafür können unter anderem ein erhöhter Flüssigkeitsverlust (z.B. durch Schwitzen oder Durchfall) oder eine verminderte Flüssigkeitsaufnahme (z.B. aufgrund Stoma oder Darmoperationen) sein.

Dabei geht nicht nur Flüssigkeit sondern auch Elektrolyte (v.a. Salz, Kalium, Magnesium) verloren. Unser Körper ist sehr empfindlich gegenüber Flüssigkeitsverlusten.

Der zu hohe Flüssigkeitsverlust kann schnell zu einer Dehydratation (= Austrocknung) führen. Dies muss vermieden werden.

Das erste Ziel ist, den Flüssigkeitsverlust auf < 1 Liter/ Tag zu reduzieren.

Anzeichen für eine Dehydratation sind:



- Erhöhtes Durstgefühl
- Stehende Hautfalte
- Trockener Mund oder trockene Schleimhäute
- Konzentrierter, dunkelgelber Urin, vermindertes Urinieren
- Schwindel, Benommenheit, Kopfschmerzen
- Schneller Gewichtsverlust



Eine wichtige ernährungstherapeutische Massnahme ist die Getränkequalität zu optimieren. Dafür eignen sich isotone Getränke.

Was sind isotone Getränke ?

Von einem isotonen Getränk spricht man, wenn die Teilchenkonzentration (z.B. Zuckermenge) der Flüssigkeit gleich groß ist, wie die des Blutes. Folglich kann unser Körper eine solche Flüssigkeit sehr leicht aufnehmen. Hypotone Getränke haben weniger Teilchen und Hypertonegetränke haben mehr Teilchen. Beide sind deshalb nicht geeignet.

Isotone Getränke enthalten ein optimales Verhältnis an Kohlenhydraten und Elektrolyten. Sie werden im Gegensatz zu anderen Getränken (hypo- und hypertone Getränke) schneller vom Magen-Darmtrakt ins Blut aufgenommen und können so die Stuhlmenge reduzieren.

HYPOTON	ISOTON	HYPERTON
Wasser Mineralwasser Ungesüsster Tee Zitronenwasser	Sportgetränke mit Salz Isotone Elektrolytlösungen (z.B. Elotrans®) Selbsthergestellte isotone Getränke	Energydrinks Süssgetränke Fruchtsäfte Stark gezuckerter Tee Stark gezuckerter Kaffee Einige alkoholhaltige Getränke

Individuelle Empfehlungen

- Trinken Sie vorwiegend isotone Getränke, optimal wäre _____ ml/ Tag
- Reduzieren Sie hypotone Getränke auf _____ ml/ Tag
- Reduzieren Sie Kaffee auf _____ ml/Tag, wechseln Sie gegebenenfalls auf koffeinfreien Kaffee. Koffein kann die Darmbewegungen zusätzlich anregen.
- Vermeiden Sie hypertone Getränke.



Weitere Tipps

Trinken Sie die isotonen Getränke schluckweise über den Tag verteilt.

Essen Sie mehrmals täglich kleine Portionen von salzreichen Snacks wie Salzstängeli, Salzbretzel, Salznüssli, salzhaltige Cracker (z.B. Dar-Vida® Thymian & Salz oder Blévita® Thymian-Meersalz), Stück Käse, Trockenfleisch.

Bilanz führen

Wir empfehlen Ihnen eine Bilanz zu führen um ihren Flüssigkeitshaushalt kontrollieren zu können. Dazu können Sie folgende Punkte schriftlich festhalten:

- Trinkmenge und Getränkequalität aufschreiben
- Stuhlgang: Frequenz, Konsistenz, gegebenenfalls genaue Stuhlgangsmenge bei Ileostoma
- Urin: Häufigkeit Urinieren, Urinfarbe
- Tägliches Wiegen
- Faltentest an der Haut
- Durst beobachten
- Sportliche Aktivitäten mit vermehrtem Schweissverlust aufschreiben

Medizinische isotope Getränke

In Apotheken sind Produkte erhältlich, welche sich zu einem isotonischen Getränk anrühren lassen.

St. Mark's Lösung®

400 ml Glukose 5 %
30 ml Natrium Bicarbonat 8.4 %
390 ml NaCl 0.9 %
180 ml Wasser

Elotrans® :

1 Beutel à 6 g, in 200 ml
Wasser mischen

Normolytoral®

1 Beutel à 5 g, in
200 ml Wasser
mischen

Moltein Plus + Isomix (Omanda)

1 Beutel à 13 g, in 500 ml
Wasser mischen



Rezepte zum selbst herstellen

St. Mark's Lösung®

1 Liter Wasser/Tee
3/4 Teelöffel Salz (3.5 g Salz)
½ TL Natron
1 gehäufter Esslöffel Traubenzucker

Drittelslösung

300 ml Orangensaft
300 ml Schwarztee (60 mg Kalium)
300 ml Wasser
¾ TL Salz (3.5 g Salz)

Sirup-Mix

30-40 ml Sirup (ca. 2-3 EL)
1000 ml Wasser
¾ TL Salz (3.75 g Salz)
½ TL Natron

Bouillon isoton

1 Liter Wasser
2 TL Bouillonpulver
½ TL Natron
1 gehäufter Esslöffel Traubenzucker

Fruchtsäfte-Mix

200-300 ml Fruchtsaft
700-800 ml Wasser
¾ TL Salz (3.75 g Salz)
½ TL Natron

Rezepte mit Getränken aus dem Detailhandel

Gatorade® (z.B. Cool Blue, Citrus, Red Orange, Mandarine)

500ml

+ 500 ml Wasser
+ ½ TL Salz (2.5 g Salz)

Isostar® Ready to Drink-Mix (z.B. Orange, Lemon)

500ml

+ 500 ml Wasser
+ ½ TL Salz (2.5 g Salz)

Powerade® Ready to Drink-Mix (z.B. Mountain-Blast, Orange)

500ml

+ 500 ml Wasser
+ ½ TL Salz (2.5 g Salz)

Vitamin Well®-Mix 500ml

+ 500 ml Wasser
+ ¾ TL Salz (3.5 g Salz)

Isostar® Fast Hydration Powertabs (z.B. Cranberry, Lemon, Orange)

3 Tabs

+ 1000 ml Wasser
+ ½ TL Salz (2.5 g Salz)

Sponsor® Isotonic Pulver (z.B. Citrus, Fruit Mix, Peach, Red Orange)

2 Messlöffel (40 g)

+ 1000 ml Wasser
+ ½ TL Salz (2.5 g Salz)

