

Die Bedeutung des Mineralstoffs Natrium für den Sportler

Die Sportlernahrung von Easyway Sport wurde speziell für Ausdauer- und Profisportler entwickelt und versorgt den Körper optimal mit allen wichtigen Mineralstoffen. So geht zum Beispiel Natrium in größeren Mengen über den Schweiß verloren. Durch Zugabe von Natrium ins Sportgetränk kann der entstandene Verlust wieder ausgeglichen werden. Die promovierte Ernährungswissenschaftlerin Dr. Mareike Grosshauser erklärt, welche wichtige Bedeutung Natrium für Sportler besitzt.

Zusammen mit Chlorid ist Natrium der Hauptbestandteil von Salz. Der Mineralstoff spielt im menschlichen Säure-Basen-Haushalt sowie in den Verdauungssäften eine wichtige Rolle, denn es beschleunigt die Flüssigkeits- und Kohlenhydrataufnahme aus dem Magen-Darm-Trakt. Es reguliert Volumen und osmotischen Druck extrazellulärer Flüssigkeit, kommt aber intrazellulär nur in geringen Mengen vor. Der Natriumbestand wird über die Nieren geregelt: Er beträgt beim Mann 100 Gramm und bei der Frau 77 Gramm.

Im Wesentlichen wird dem Körper das benötigte Natrium in Form von Speisesalz zugeführt.

Ausdauersportler verlieren bei körperlicher Anstrengung über den Schweiß größere Mengen Natrium und können diesen Verlust durch die Easyway Sport Sportlernahrung wieder ausgleichen. Das in der Sportlernahrung enthaltende Natrium ist wichtig für die Funktion von Nerven, Muskeln und den Energiehaushalt des Sportlers. Pro Portion ist die optimale Menge von 620 mg Natrium enthalten.

Symptome eines Natriummangels sind niedriger Blutdruck, erhöhte Herzfrequenz, Krämpfe und Teilnahmslosigkeit. Bei einer Überdosierung

Oktober 2011
Seite 2 von 2

hingegen kann es zu Ödemen und bei salzsensitiven Personen sogar zu Bluthochdruck kommen.

Demnächst wird Dr. Mareike Grosshauser auf dem neuen Easyway Sport Blog über die Bedeutung des Mineralstoffs Kalium für Sportler berichten. Weitere Informationen zur Easyway Sport Sportlernahrung und leckere Rezepttipps gibt es jetzt ebenfalls online auf www.ausdauersport-blog.de.

Unternehmensprofil:

Die Easyway GmbH mit Sitz in Neuss ist Hersteller von qualitativer Sportlernahrung, Nahrungsergänzungen und Hochleistungsgetränken im Sportmarkt. Das Unternehmen kann auf langjährige Erfahrungen im Pharmabereich zurückblicken. Easyway Sport zeichnet sich durch besondere Fachkenntnisse im Bereich der Nährstoffversorgung aus und zählt zu den Spezialisten für Gewichts- & Ernährungsmanagement. Im Jahr 2010 entwickelte Easyway Sport erstmals eine komplette Sportlernahrung, die speziell auf die Bedürfnisse des Ausdauersportlers ausgerichtet ist.