

Die Bedeutung des Mineralstoffs Kalium für Sportler

Muskelkrämpfe und Ermüdungserscheinung bei sportlicher Aktivität können von einem Mangel an dem Mineralstoff Kalium herrühren. Die Produkte von Easyway Sport versorgen den Körper des Sportlers mit allen wichtigen Mineral- und Nährstoffen und gleichen den Verlust, der durch die aktive Belastung im Training oder Wettkampf entsteht, wieder aus. Welche genaue Funktion und Bedeutung Kalium für den menschlichen Körper besitzt, erklärt die promovierte Ernährungswissenschaftlerin Dr. Mareike Großhauser.

Kalium ist ein lebenswichtiger Mineralstoff und stellt im menschlichen Körper den Gegenspieler des Natriums dar. Es ist das häufigste Kation der intrazellulären Flüssigkeit und liegt im extrazellulären Bereich nur zu 2 Prozent vor. Im Durchschnitt beträgt der Kaliumbestand beim Mann 150 Gramm und bei der Frau 100 Gramm. Der Mineralstoff ist in Lebensmitteln wie Bananen, Kartoffeln, Trockenobst, Spinat und Champignons ausreichend vorhanden. Die Funktionen des Kaliums im menschlichen Körper sind vielseitig: Alle Muskel- und Nervenzellen benötigen für die Erregbarkeit Kalium. Für das Zellwachstum und die Neubildung von Glykogen spielt der Mineralstoff ebenfalls eine wichtige Rolle. Wichtige Enzyme des Eiweiß- und Kohlenhydratstoffwechsels brauchen für ihre Funktion Kalium.

Eine erhöhte Kaliumkonzentration im Blut bzw. eine Überdosierung durch unüberlegte Selbstmedikation kann fatale Folgen haben. Kleinste Schwankungen in der Kaliumkonzentration können muskuläre Störungen, Herzrhythmusstörungen und Herzkammerflimmern hervorrufen. Hohe Kaliumverluste entstehen bei schweren Durchfallerkrankungen, Erbrechen oder dem Gebrauch von Abführmitteln oder Diuretika.

Bei aktivem Leistungssport gehen durch das Ausschwitzen größere Mengen Kalium verloren. Dabei ist die Bedeutung dieses Mineralstoffes für Sportler extrem wichtig, denn es sorgt für die Einlagerung von Kohlenhydraten in der Muskulatur, reguliert den Wasserhaushalt und ist bedeutend für die Funktion der Muskeln und Nerven. Je nach Intensität des Leistungssports genügt die Zufuhr über die natürlichen Lebensmittel nicht mehr. Die Symptome reichen von Muskelkrämpfen über Ermüdungserscheinungen bis hin zu Funktionsstörungen des Herzens.

Easyway Sport hat speziell für den Bedarf der Leistungs- und Profisportler Produkte entwickelt, die neben anderen bedeutenden Inhaltsstoffen auch die wichtigsten Mineralstoffe enthalten. Die optimale Zusammensetzung der Produkte ist auf den jeweiligen Bedarf des Sportlers abgestimmt und unterstützt beim Abnehmen, Trainieren wie Regenerieren.

Alle Informationen über die Easyway Sport Produkte sowie viele interessante Themen rund um Sport und Gesundheit gibt es online auf www.easywaysport-blog.de.

Unternehmensprofil:

Die easyway GmbH wurde vor einigen Jahren in Neuss gegründet und ist Hersteller von qualitativer Sportlernahrung, Nahrungsergänzungen und Hochleistungsgetränken im Sportmarkt. Zu Anfang setzte die Firma ihren Schwerpunkt im Pharmabereich. Heute konzentriert sich easyway Sport auf die Zielgruppe der Sportler, insbesondere der Ausdauersportler. Das Unternehmen 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.