

Pressemappe: Agrar-PR

18.11.2021 | 20:03:00 | ID: 31546 | Ressort: [Ernährung](#) | [Markt & Trends](#)

## Ahornsirup aus Kanada gibt den extra Push beim Sport

*(Agrar-PR) - Es klingt so einfach: Jeder weiss, wie wichtig es ist, regelmässig und ausreichend Wasser zu trinken. Dennoch scheinen selbst die empfohlenen 1,5 Liter pro Tag für manche Menschen schon zu viel. Wer zusätzlich sportlich aktiv ist, muss besonders auf sich achten. Denn wer ins Schwitzen kommt, verliert neben Energie in Form von Kohlenhydraten auch viel Flüssigkeit mit Mineralien wie Natrium. Etwas Ahornsirup im Sportgetränk kann es erleichtern, den Flüssigkeitshaushalt auszugleichen. Zudem sorgt die optimale Nährstoffzusammensetzung des Naturproduktes für einen Energieschub.*

Fitness-Food kennt jeder - Aktive setzen auf flüssige Energie

Kohlenhydrate dürfen in einer modernen, fitnessorientierten Ernährung nicht fehlen. Sie sorgen für die nötige Energie. Sportler finden in reinem Ahornsirup aus Kanada einen geschmackvollen und effizienten Energiespender. Das Naturprodukt enthält auf 100 Gramm 65 Gramm Saccharose. Für eine stabile Leistungsbereitschaft benötigen sportlich aktive Menschen während einer länger andauernden Belastung in etwa 60 Gramm Kohlenhydrate. Ahornsirup ist da eine ideale Unterstützung beim Durchpowern.

Die Kombi macht's - Das optimale Sportgetränk

Wer viel schwitzt, muss schnell ausgleichen, um sportlich leistungsfähig zu bleiben. Nicht jedes Getränk kann das. Denn nur was vom Magen schnell in den Dünndarm gelangt, wo die Flüssigkeitsaufnahme stattfindet, ist effektiv. Diesen Effekt erreichen Getränke mit drei bis acht Gramm Kohlenhydraten pro Liter. Wer Natrium bzw. Kochsalz zuführt, erhöht die Geschwindigkeit der Wasserabsorption im Darm sogar.

Wer trinkt schon gerne immer dasselbe?

Pro Trainingsstunde sollte zusätzlich zu den empfohlenen 1,5 Litern Wasser pro Tag je ein Liter extra auf dem Trainingsplan stehen. Laut einer bisher unveröffentlichten Studie der Universität Montreal fördert der Zusatz von Ahornsirup im Getränk sowohl das sportliche Trinkverhalten als auch die geistige und sportliche Leistungsfähigkeit. Die Kohlenhydrate aus dem Ahornwasser bzw. verdünnten Sirup wurden genauso gut aufgenommen, wie die aus handelsüblichen Sportgetränken. Ahornsirup ist frei von unnötigen Zusatzstoffen und sorgt in selbst gemischten Sportgetränken aus Wasser, Fruchtsaft und Kochsalz für den guten Geschmack. Das macht das Naturprodukt zu einer beliebten und wertvollen Ergänzung in der Fitnessernährung.

Unsere Empfehlung für Athleten: Richtig trinken muss gelernt sein

Sportler sollten bereits vor dem Trainingsbeginn 0,25 bis 0,5 Liter zu sich nehmen. Während der körperlichen Belastung empfiehlt sich von Beginn an in regelmäßigen, kurzen Abständen kleine Mengen zu trinken. Je nach Belieben alle 10 bis 15 Minuten 200 bis 250 ml oder in kürzeren Intervallen ein paar Schlucke. So bleibt man fit und leistungsfähig!

Pressekontakt:

Québec Maple Syrup Producers (QMSP)

mk<sup>2</sup> gmbh, Marion Bartelt-Simon,

Oxfordstraße 24, 53111 Bonn,

Tel. 0228/943 787-0

E-Mail: [info@mk-2.com](mailto:info@mk-2.com)

[www.ahornsirup-kanada.de](http://www.ahornsirup-kanada.de)



[Agrar-PR](#)

Postfach 131003 70068 Stuttgart Deutschland

Telefon: +49 0711 63379810

E-Mail: [redaktion@agrar-presseportal.de](mailto:redaktion@agrar-presseportal.de) Web: [www.agrar-presseportal.de](http://www.agrar-presseportal.de) >>> [Pressefach](#)