Akceptuję
W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej Polityce Prywatności

Napoje izotoniczne

Napoje izotoniczne szybko uzupełniają wodę i elektrolity, ale zawierają też szkodliwe składniki. Dietetyczka kliniczna Monika Stromkie-Złomaniec radzi, by po izotoniki sięgać po wysiłku fizycznym lub podczas przebywania na dworze, kiedy jest gorąco. Nawet w upały podstawą nawodnienia powinna być woda.

Izotoniki to napoje, których zadaniem jest uzupełnić w organizmie płyny, elektrolity i węglowodany. Zapotrzebowanie na nie jest większe podczas długotrwałego wysiłku lub w upalny dzień.

– Co do zasady izotoniki nawadniają szybciej niż inne napoje. Ale nie są bez wad. Nawadnianie się wyłącznie izotonikami nie jest wskazane, gdyż istnieje poważne ryzyko zaburzeń elektrolitowych i dostarczenia nadmiernej ilości sodu lub potasu – powiedziała PAP Monika Stromkie-Złomaniec, współwłaścicielka poradni dietetycznej „Z Kaloriami na Pieńku".

Izotoniki zawierają też sporo węglowodanów – pod postacią cukru lub słodzika. – Podczas wysiłku zużywamy glikogen, który odpowiada za utrzymanie właściwego poziomu glukozy we krwi i zapewnienie mięśniom energii do pracy. Kiedy więc po wysiłku wypijemy napój izotoniczny z węglowodanami, poziom glukozy wzrasta, zmęczenie ustępuje i czujemy przypływ energii. Jest to pożądane, jeśli chcemy kontynuować trening albo biegniemy w maratonie. Jednak kupne izotoniki zawierają najczęściej acesulfam K, aspartam i sukralozę, które w nadmiarze mogą powodować problemy żołądkowo-jelitowe, szczególnie jeżeli sięgamy po takie napoje często. Regularne picie izotoników może źle wpływać na nasze zdrowie – oceniła specjalistka.

Zwróciła uwagę, że w napojach izotonicznych znajdują się też syntetyczne barwniki, substancje aromatyzujące i konserwanty, które mają bardzo negatywny wpływ na zdrowie. – Producenci stosują substancje, które sprawiają, że napój jest smaczny i kolorowy. Izotoniki niesłusznie są uznawane za zdrowsze niż słodkie napoje gazowane, bo w ogólnym rozrachunku są podobnie szkodliwe – przekonywała Monika Stromkie-Złomaniec.

Poradziła, żeby sprawdzać skład napojów izotonicznych. – Świadomy konsument powinien czytać skład produktów, które kupuje, dotyczy to także izotoników. Trudno będzie znaleźć izotonik bez wad, z idealnym składem, ale jeśli już musimy go kupić, to warto wybrać mniejsze zło. Przede wszystkim nie kupujmy kolorowych napojów: niebieskich, zielonych, fluorescencyjnych, bo w tym przypadku mamy pewność, że są w nich sztuczne barwniki – tłumaczyła.

Dodała, że warto ograniczyć się do sporadycznego picia izotoników – tylko w sytuacjach kryzysowych, po dużym wysiłku (na przykład po ponadgodzinnym treningu w siłowni) albo długim pobycie na słońcu.

Monika Stromkie-Złomaniec podkreśliła, że najlepiej uzupełniać płyny, pijąc przez cały dzień małymi porcjami wodę. – Najlepszym rozwiązaniem jest woda wysokozmineralizowana albo średniozmineralizowana. Dla małych dzieci wybierajmy wodę niskozmineralizowaną albo źródlaną. Jeśli osoba dorosła wypije w ciągu dnia 1,5–2 litry wody, a podczas upału nawet więcej, to na pewno skutecznie się nawodni. Warto dodać, że składniki, których szukamy w izotonikach, na przykład sód, potas lub magnez, naturalnie występują w naszej diecie – mówiła.

Według niej zamiast po izotonik można też sięgnąć po bogate w potas: wodę kokosową, sok pomidorowy, banany, morele, kiwi albo pomarańcze. Dobrym wyjściem jest przygotowanie z wymienionych owoców naturalnego smoothie.

Rozmówczyni PAP podała też przepisy na domowy izotonik. – Najprostszy składa się po prostu z wody, miodu, soku z cytryny i odrobiny soli. Możemy też rozcieńczyć wodą sok jabłkowy lub pomarańczowy i dodać szczyptę soli. Choć muszę dodać, że domowy izotonik będzie odbiegał smakiem od kupnego, po który tak chętnie sięgają osoby młode – zaznaczyła.

Ostrzegła jednak przed nadmiernym soleniem, nie tylko napojów. – Spożywamy soli zdecydowanie za dużo, znacznie więcej niż zalecana łyżeczka dziennie, co wiąże się z ryzykiem nadciśnienia tętniczego. Nie dajmy sobie wmówić, że woda bez dodatku soli nas nie nawodni, to teoria wyssana

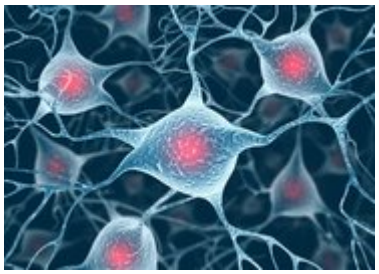
z palca – zaznaczyła Monika Stromkie-Złomaniec.

Źródło: pap.pl
https://laboratoria.net/aktualnosci/32562.html

05-01-2026

Olbrzymie ilości danych o Wszechświecie z wód Morza Śródziemnego

KM3NeT to nie jeden detektor, lecz podmorskie miasto tysięcy czujników światła.



05-01-2026

Nowe organizmy są odkrywane szybciej niż kiedykolwiek wcześniej

Biolodzy odkrywają rocznie średnio 16 tys. gatunków.

05-01-2026

Skutki ekspozycji na mikroplastik przechodzą z ojca na syna

Informują naukowcy w piśmie „Journal of the Endocrine Society”.

05-01-2026

Statyny pomagają wszystkim cukrzykom

Informuje pismo „Annals of Internal Medicine”.

05-01-2026

Zanieczyszczenie powietrza może mieć związek z wyższym ryzykiem...

Wykazano w badaniu, które ukazało się na łamach „JAMA Network Open”.

05-01-2026

O szpiczaku w badaniach obrazowanych często świadczą „dziury w...

Twierdzi prof. Iwona Hus.

05-01-2026

Uszkodzenia dachów pod nadmiernym śniegiem

Decydujące znaczenie mają tu nie same zmiany stanu skupienia śniegu.

05-01-2026

Minimalne wynagrodzenie profesora

Trwają prace nad nowelizacją rozporządzenia.

Informacje dnia: Olbrzymie ilości danych o Wszechświecie z wód Morza Śródziemnego Nowe organizmy są odkrywane szybciej niż kiedykolwiek wcześniej Skutki ekspozycji na mikroplastik przechodzą z ojca na syna Statyny pomagają wszystkim cukrzykom Zanieczyszczenie powietrza może mieć związek z wyższym ryzykiem depresji O szpiczaku w badaniach obrazowanych często świadczą „dziury w kościach” Olbrzymie ilości danych o Wszechświecie z wód Morza Śródziemnego Nowe organizmy są odkrywane szybciej niż kiedykolwiek wcześniej Skutki ekspozycji na mikroplastik przechodzą z ojca na syna Statyny pomagają wszystkim cukrzykom Zanieczyszczenie powietrza może mieć związek z wyższym ryzykiem depresji O szpiczaku w badaniach obrazowanych często świadczą „dziury w kościach” Olbrzymie ilości danych o Wszechświecie z wód Morza Śródziemnego Nowe organizmy są odkrywane szybciej niż kiedykolwiek wcześniej Skutki ekspozycji na mikroplastik przechodzą z ojca na syna Statyny pomagają wszystkim cukrzykom Zanieczyszczenie powietrza może mieć związek z wyższym ryzykiem depresji O szpiczaku w badaniach obrazowanych często świadczą „dziury w kościach”

Partnerzy