

[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](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

[zapisz się](#)

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

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 kupujemy 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 pobytem 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 sól, 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>



13-04-2026

Mity na temat epilepsji

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

[W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#)

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

[Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...](#)

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

[Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

[Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

[Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona](#)

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy