

[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 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 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>



29-05-2026

Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu

Wynika z danych IMGW-PIB.



29-05-2026

Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości

Wykazało badanie Uniwersytetu SWPS.



29-05-2026

Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach...

Czy możliwa jest komunikacja bez użycia głosu i ruchu?



29-05-2026

Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego

Są jeszcze miejsca, gdzie modele AI przegrywają w starciu z ludzkim intelektem.



29-05-2026

Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026

W dniach 16-18 czerwca 2026 r. w EXPO XXI Warszawa



21-05-2026

Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

[Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#)

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.

Informacje dnia: [Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu](#) [Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości](#) [Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach mózgowych](#) [Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#) [Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu](#) [Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości](#) [Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach mózgowych](#) [Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#) [Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Partnerzy