ŚCIĄGA · WYTRZYMAŁOŚĆ

Izotonik domowy i przelicznik etykiety

4 przepisy na 500 ml w zakresie izotonika + jak przeliczyć sól, sód i porcję na litr

Izotonik domowy (na 500 ml)	Składniki	Węglowodany / litr	Sód / litr
Klasyczny cytrynowy	500 ml wody, 30 g cukru (2 łyżki), 0,7 g soli (1/8 łyżeczki), sok z 1/2 cytryny	ok. 64 g	ok. 24 mmol
Sokowy (pomarańcza)	250 ml soku 100%, 250 ml wody, 0,7 g soli	ok. 50 g	ok. 24 mmol
Miodowy	500 ml wody lub herbaty, 35 g miodu (1,5 łyżki), 0,7 g soli	ok. 57 g	ok. 24 mmol
Mocniejszy na długą jazdę	500 ml wody, 40 g maltodekstryny lub cukru, 0,8 g soli	ok. 80 g	ok. 27 mmol

Zakres z warunków rozporządzenia (UE) 432/2012 dla napojów węglowodanowo-elektrolitowych: **20-50 mmol sodu** (460-1150 mg) i **80-350 kcal z węglowodanów** (ok. 20-88 g) na litr, osmolalność 200-330 mOsm/kg. Sól waż na wadze kuchennej albo odmierzaj płaską miarką.

Przelicznik etykiety	Jak liczyć	Przykład
Sól na sód	sód (mg) = sól (g) x 400	0,68 g soli = ok. 270 mg sodu
Sód mg na mmol	mmol = mg : 23	528 mg = ok. 23 mmol
Porcja na litr	wartość w porcji x (1000 : ml wody)	264 mg na 500 ml = 528 mg/l
Węglowodany na kcal	kcal = g x 4	49 g/l = ok. 196 kcal/l
Cena za bidon	cena opak. : liczba porcji x (500 : ml wody z porcji)	porcja na 400 ml: x 1,25

Na etykiecie sprawdź

- [ ] Ile ml wody na porcję zaleca producent
- [ ] Sód w porcji (nie tylko sól)
- [ ] Węglowodany i cukry w porcji
- [ ] Rodzaj węglowodanów: glukoza, maltodekstryna, fruktoza
- [ ] Słodziki, barwniki, dodatki (kofeina, aminokwasy)
- [ ] Ostrzeżenia: ciąża, dzieci, maks. porcja dziennie

Typowe błędy

- [ ] Podwójna miarka do jednego bidonu: napój robi się hipertoniczny
- [ ] Izotonik na 30 minut spokojnego truchtu: wystarczy woda
- [ ] Sama woda przez wiele godzin w upale: ryzyko spadku sodu
- [ ] Pierwszy test nowego napoju w dniu zawodów
- [ ] Mylenie soli z sodem przy liczeniu dawki
- [ ] Żel bez popicia wodą

Źródła: Rozp. (UE) 432/2012; EFSA Journal 2011;9(6):2211; ACSM 2016 (Thomas i wsp.); Jeukendrup 2014. Wartości przepisów wyliczone z danych odżywczych cukru, miodu i soku.

Materiał edukacyjny · nie zastępuje porady lekarza