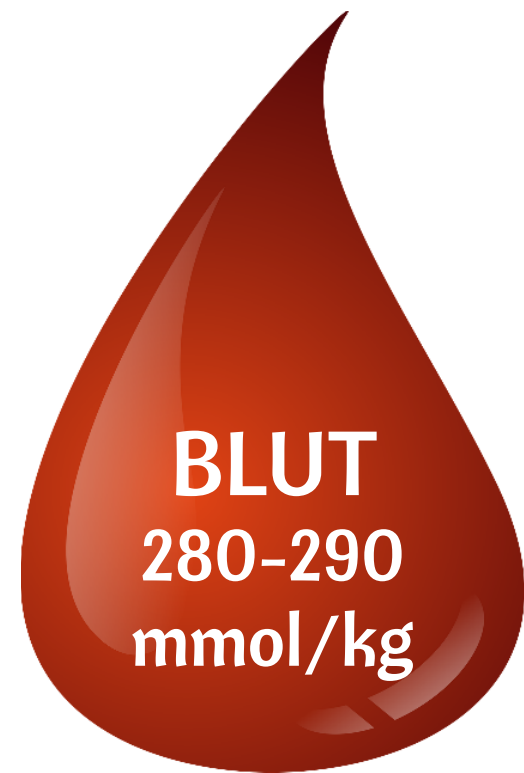


# OSMOLALITÄT UND pH VON SPORTGETRÄNKEN

## OSMOLALITÄT



**HYPOTON**  
<280 mmol/kg  
Getränk enthält weniger gelöste  
Teilchen pro Liter als das Blut

**ISOTONISCH**  
280-290 mmol/kg  
Getränk enthält gleich viel gelöste  
Teilchen pro Liter als das Blut

**HYPERTON**  
>290 mmol/kg  
Getränk enthält mehr gelöste  
Teilchen pro Liter als das Blut

abnehmende Verträglichkeit Sportgetränk

**NIEDRIGE TITRIERBARE  
SÄUREMENGE**  
  
**HÖHERER pH**

**HOHE TITRIERBARE  
SÄUREMENGE**  
  
**NIEDRIGER pH < 5,5**

## pH-WERT & SÄURE



Eine Liste der auf Osmolalität, pH-Wert, titrierbare Säuremenge und Kohlenhydratgehalt untersuchten Sportgetränke auf dem Schweizer Markt findet sich im Anhang des entsprechenden Hot Topics