

SÄURE-BASEN-HAUSHALT IM SPORT

SWISS
SPORTS
NUTRITION
SOCIETY

Welche Supplemente können als Säurepuffer-Substanzen im Sport eingesetzt werden?

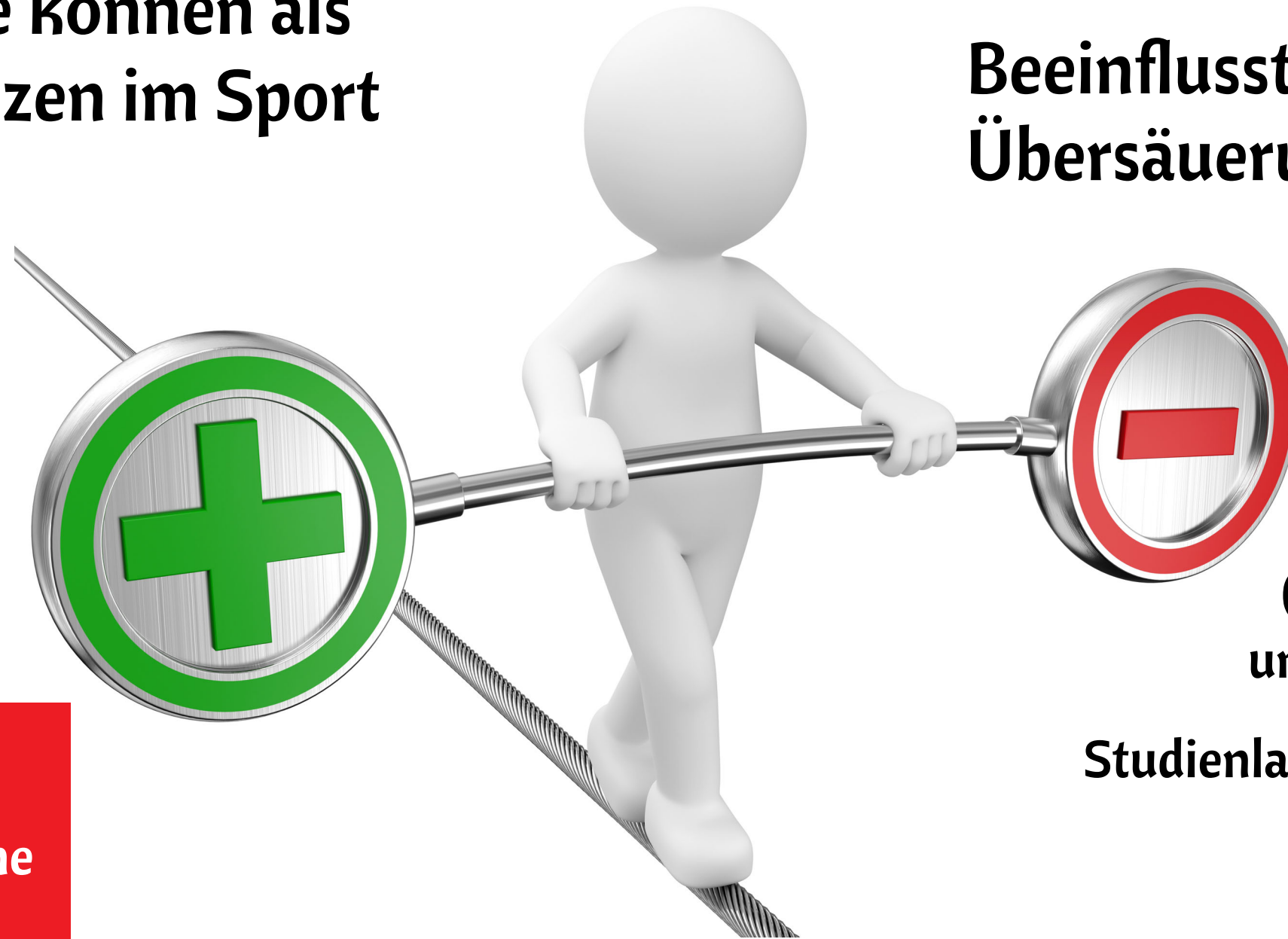
Kreatin

Beta-Alanin

Bikarbonat

Natriumcitrat

**Siehe Supplementguide
Einnahme nur nach Absprache
mit Fachperson**



Beeinflusst die Ernährung die Übersäuerung im Körper?

Tendenziell nein,
Körper stellt Balance
selber her

Es gibt jedoch alkalisierende
(z.B. Früchte & Gemüse)
und säuernde Lebensmittel

Studienlage ist mangelhaft

**Der Säure-Basen-Haushalt im Körper wird beeinflusst durch ...
Körperliche Belastung, Puffersysteme in Blut & Zellen, Atmung, Nieren, Ernährung**