

Ernährungstipps

Ausgleich von Flüssigkeitsverlusten

WHO-Lösung

1. 1 L Wasser
2. 8 TL Zucker
3. 1 gestr. TL Salz
4. 3/4 TL Natron

- **isotonische Getränke**

- ✓ Sportlerdrinks, alkoholfreies Bier

- **Elotrans**

- ✓ bessere und schnellere Aufnahme ins Blut
- ✓ geringere Stomaverluste

Wer möchte kann diese Lösung mit Mineralwasser verdünnt trinken oder durch Zugabe von Zitronenextrakt oder anderen Fruchtsäften, der Lösung eine andere Geschmacksrichtung geben.