

FIT MIT DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Der Körper benötigt fast drei Liter Flüssigkeit täglich. Durch Gemüse und Obst sowie wasserreiche Lebensmittel nehmen wir etwa die Hälfte dieser Menge über die Nahrung auf. Der Rest sollte über das Trinken geregelt werden.



GUTE DURSTLÖSCHER

Gesunde Getränke sind idealerweise kalorien-, koffein- und zuckerfrei. Die besten Durstlöcher sind somit Trink- und Mineralwasser sowie ungesüßte Früchte- und Kräutertees. Tipp: Wenn Sie täglich Kräutertee trinken, sollten Sie die Teesorte regelmäßig wechseln. Auch prima: Mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte im Verhältnis von 3 (Wasser) zu 1 (Saft). Wer dennoch nicht auf Zucker verzichten möchte, wählt ein Getränk, das in der Nährwerttabelle mit weniger als 2,5 g Zucker pro 100 ml angezeigt wird. Koffeinhaltige Getränke wie schwarzer und grüner Tee sowie

Kaffee können maßvoll genossen – maximal vier Tassen am Tag – zur Flüssigkeitszufuhr beitragen.

Stillende Frauen und Personen, die großer Anstrengung ausgesetzt sind, benötigen mehr Flüssigkeit. Dies gilt auch z. B. bei:

- ▲ sportlicher Aktivität ▲ Hitze ▲ trockener kalter Luft
- ▲ reichlichem Verzehr von Kochsalz und Eiweiß
- ▲ Krankheiten wie Fieber, Erbrechen oder Durchfall



DIE HÄUFIGSTEN FRAGEN RUND UMS TRINKEN

Was ist der Unterschied zwischen Trink- und Mineralwasser?

Bei **Trinkwasser (Leitungswasser)** handelt es sich um **Wasser** für den menschlichen Genuss, das **zum Kochen, Trinken oder zum Zubereiten von Speisen aufbereitet** wurde. Es gehört in Deutschland zu den am besten überwachten Lebensmitteln. Welche und vor allem wie viele Mineralstoffe Ihr Trinkwasser enthält, erfahren Sie bei Ihrem Trinkwasserversorger – meist direkt auf der Internetseite.

Bei **Mineralwasser** handelt es sich um **Wasser unterirdischer Gesteinsschichten**, das vor Verunreinigung geschützt ist und lediglich von geschmacksbeeinträchtigenden Stoffen gesäubert wird. Je nach Quelle enthält es unterschiedliche Mengen an Mineralstoffen. So kann Mineralwasser zur Versorgung des Körpers mit lebenswichtigen Nährstoffen beitragen.

Kann Milch den Flüssigkeitsbedarf decken?

Milch ist kein Getränk, sondern ein Nahrungsmittel. Milch liefert viele Nährstoffe und Mineralstoffe, vor allem Kalzium. Sie eignet sich aber nicht, um den Flüssigkeitsbedarf zu decken.

Eignen sich Cola und Co. als Durstlöcher?

Nicht als Durstlöcher gelten Limonaden, Cola und Energy Drinks. Lassen Sie sich auch durch Begriffe wie „Wellness-“, „Fitness-“ oder „Sport-Getränk“ nicht in die Irre führen. Der Name allein weist nicht auf ein kalorienarmes Getränk hin.

Und was ist mit Lightgetränken?

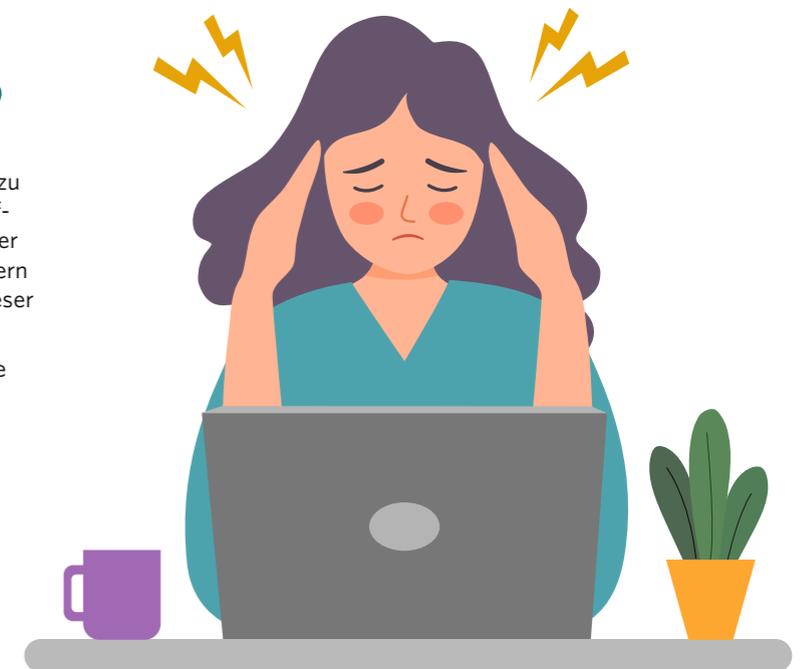
In sogenannten Light-Getränken wird Süßungsmittel anstelle des Zuckers eingesetzt. Sie eignen sich, um bei einer Vorliebe für süße Getränke Kalorien zu sparen. Aber: Durch Süßungsmittel gewöhnen wir uns ebenfalls an einen süßen Geschmack! Dies führt oft zu noch mehr Verlangen danach.



ZU WENIG GETRUNKEN?

Achten Sie darauf, über den Tag verteilt zu trinken. Denn: Flüssigkeit auf Vorrat aufzunehmen funktioniert leider nicht, da der Körper Wasser nicht speichern kann. Sofern Flüssigkeitsmangel herrscht, kann sich dieser wie folgt bemerkbar machen:

- ▲ trockene Haut/trockene Schleimhäute
 - ▲ Kopfschmerzen
 - ▲ Müdigkeit
- ▲ Konzentrationsschwierigkeiten
- ▲ eingeschränkte körperliche Leistungsfähigkeit
 - ▲ Schwindel
 - ▲ Verwirrtheit
 - ▲ Verstopfung
- ▲ Kreislaufprobleme oder verminderte Nierenfunktion



Haben Sie Fragen rund um Ernährung und Lebensmittel? Ernährungswissenschaftlerin Gaby Behrends berät Sie gern!

Telefon: 0491/808-940 (Mo.-Mi.)
E-Mail: ernaehrungsservice@buenting.de