



Getränke



Fit durch Getränke

Getränkertips für Kinder, Erwachsene, Senioren und Sportler.
Für Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden.

Informationen:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

www.dge-medienservice.de

www.dge.de

aid Infodienst · Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.

www.aid-medienshop.de

www.aid.de

Inhalt

Viel trinken ist gesund	5
Wasser ist lebensnotwendig Wie viel trinken? Fit am Arbeitsplatz	
Die Flüssigkeitsbilanz	7
Von früh bis spät Positive Bilanz	
Kinder trinken lassen!	9
Zu viel trinken – für Kinder ungesund? Richtwerte für Getränke Wie viel und was trinken? Fertiggetränke für Kinder?	
Sportler: trinken, trinken, trinken!	11
Trinken hält fit! Tipps für Breitensportler Sportlergetränke?	
Senioren: Über den Durst trinken	15
Körperlich und geistig fit bleiben	
Getränke-Info	16
Wasser Fruchtsäfte (-nektare, -saftgetränke) Gemüse trinken? Haltbarkeit Limonaden Energiearm, -reduziert, leicht? Tee Die Auswahl ist groß Kaffee Milch/Molke Alkohol Kalorientabelle	



Sehr geehrte Versicherte, sehr geehrter Versicherter,

Sie möchten sich wohl fühlen, gesund bleiben und frischer aussehen? Neben einer abwechslungsreichen Ernährung spielt bei der Verwirklichung dieses Wunsches das Trinken eine ganz entscheidende Rolle.

Der Mensch besteht nämlich zum größten Teil aus Wasser: Täglich werden bei einem Erwachsenen rund zweieinhalb Liter Flüssigkeit benötigt, damit alle lebenswichtigen Vorgänge im Körper funktionieren.

Hand aufs Herz: Wie viel trinken Sie täglich, stimmt Ihre Flüssigkeitsbilanz? Auch bei Hitze? Gibt es Besonderheiten für Kinder, Sportler und ältere Menschen? Was sind gesunde Getränke, welche haben viele Kalorien und welche weniger oder gar keine?

Antworten auf alle Fragen finden Sie in dieser Broschüre. Außerdem eine ausführliche Getränke-Info mit vielen Anregungen und für jede Gelegenheit das passende, gesunde, wohlschmeckende Getränk.

In diesem Sinne: Auf Ihre Gesundheit!

Ihre BKK



Viel trinken ist gesund

Wasser ist lebensnotwendig

Nach dem Sauerstoff, den Menschen ständig zum Atmen benötigen, ist Wasser der zweitwichtigste der lebensnotwendigen Stoffe. Ein Flüssigkeitsmangel führt rasch zu schweren Schäden. Bereits nach zwei bis vier Tagen ist der Organismus nicht mehr in der Lage, wichtige Stoffe auszuschleiden. Das Blut – Hauptbestandteil Wasser – wird immer dickflüssiger und der Kreislauf kann schließlich versagen.

Wasser übernimmt im Körper viele für Leben und Gesundheit wichtige Aufgaben: Es transportiert die aus der Nahrung gelösten Nährstoffe zu den Muskeln und zu allen Organen bis hin zu den (Gehirn-)Zellen. Dort werden sie über das Zellwasser ausgetauscht. Ein dünnflüssiges Blut kann auch mehr Sauerstoff aufnehmen, Leistungsfähigkeit und Konzentrationsvermögen steigern.

Wasser kann noch mehr: Es sichert generell eine gute Durchblutung, auch der Haut. Sie sehen frischer aus! Für die Schleimhäute ist viel Feuchtigkeit schon deshalb wichtig, weil sie dann für die Krankheitsabwehr besonders fit sind. Nahrungsaufnahme, Verdauung, Nieren, Leber und Darm – alle Organe funktionieren besser, wenn sie ausreichend mit Flüssigkeit versorgt werden. Dann können Abbauprodukte regelmäßig als Harn und Stuhl ausgeschieden werden.

Warum Wasser für den Menschen lebensnotwendig ist, wird auch aus diesen Zahlen deut-

lich: Er besteht zum größten Teil aus Wasser! Bei Säuglingen sind es rund 70 %, bei Erwachsenen etwa 60 % und beim älteren Menschen immerhin noch 50 %.

Wie viel trinken?

Als Grundsatz gilt: eher mehr als weniger trinken und zwar bevor sich ein Durstgefühl meldet. Bei einem Erwachsenen mit mittlerer körperlicher Aktivität werden über die Atmung rund 500 ml, über die Haut rund 550 ml, mit dem Stuhl etwa 160 ml ausgeschieden und die mit rund eineinhalb Liter größte Menge als Urin über die Nieren bzw. die Blase. Zusammen ergibt dies einen Flüssigkeitsverbrauch von gut zweieinhalb Liter täglich (30-40 ml pro kg Körpergewicht).

Mit der wasserhaltigen Nahrung, zum Beispiel Suppe, Obst, Gemüse, Brei, werden etwa 1,2 Liter aufgenommen, verbleiben als Getränke rund eineinhalb Liter. Wer weniger wasserhaltige Speisen verzehrt oder weniger isst (auch beim Abnehmen), muss mehr trinken!

Auch Flüssigkeitsverluste, zum Beispiel durch Erbrechen oder Durchfall, müssen umgehend wieder ausgeglichen werden. Wer sich ballaststoffreich ernährt, also zum Beispiel Vollkornprodukte isst, sollte viel (mehr) trinken: Dann können die Ballaststoffe im Darm aufquellen, das Stuhlvolumen vergrößern, für günstige Entleerung sorgen und so ihre Wirkung voll entfalten.



Heiß & Schweiß

Mehr trinken – dies gilt erst recht, wenn bei Fieber, Hitze oder körperlicher Betätigung, insbesondere durch Schweiß, viel Flüssigkeit ausgeschieden wird. Schwitzen verhindert das Ansteigen der Körpertemperatur, weil dadurch überschüssige Wärme abgegeben wird. Dabei wirkt das Verdunsten von Schweiß auch kühlend. Deshalb viel trinken, damit auch in der warmen Jahreszeit der Kreislauf in Schwung bleibt! Aber auch bei trockener, kalter Luft ist der Flüssigkeitsbedarf höher.

Für den großen Durst sind Wasser, Früchte-tees und Saftschorlen (ein Teil Saft und drei Teile Wasser) ideal. Zwischendurch erfrischen fettarme Milchprodukte wie Joghurt und Buttermilch. Auch wasserreiche Lebensmittel sind gefragt: Gemüse roh zum Reinbeißen oder als Salat und frisches Obst. Saftiger Spitzenreiter ist mit 97 % Wassergehalt die Wassermelone.

Ob Getränke kalt oder lauwarm getrunken werden (im Winter auch heißer), sollte jeder selbst beurteilen. Kühles wird aber als erfrischend, wohltuend und belebend empfunden.

Allzu Kaltes in größeren Mengen kann schwer im Magen liegen und Beschwerden hervorrufen!

Fit am Arbeitsplatz

Trinkpausen im Verlauf des Arbeitstages bieten eine gute Gelegenheit, das tägliche „Trinksoll“ aufzufüllen. Getränke aktivieren zusammen mit den Zwischenmahlzeiten die Leistungskurve und sorgen so für Kraft, Ausdauer und Konzentration. Auch am Arbeitsplatz sollte deshalb immer ein Getränk in greifbarer Nähe sein. Geeignet sind Wasser, verdünnte Frucht- oder Gemüsesäfte (ein Teil Saft, drei Teile Wasser), auch Früchte- und Kräutertees, insbesondere als Teemischungen.



Inhalt der Trinkgefäße

- Eine Tasse Tee 0,20 l
- Glas Schorle 0,25 l
- Flasche Wasser 0,70 l
- Thermoskanne Früchtetee 0,50 l

Tägliche Trinkmenge 1,65 l

Die Flüssigkeitsbilanz

Von früh bis spät

Menschen können leider keinen Wasservorrat speichern. Deshalb ist es wichtig, die Trinkmenge über den Tag zu verteilen, weil auch die körperlichen Lebensvorgänge wie Stoffwechsel, Kreislauf und Atmung während des ganzen Tages aktiv sind. Andererseits ist es auch nicht schädlich, mehr zu trinken, weil die nicht benötigte Menge an Flüssigkeit zügig wieder ausgeschieden wird.

Hand aufs Herz: Stimmt Ihre Flüssigkeitsbilanz? Wie viel trinken Sie täglich? Sie trinken gerne – natürlich gesunde Getränke – und die Menge entspricht den Richtwerten bzw. Ihrem individuellen Verbrauch? Gratulation, denn Sie handeln voll nach dem Motto „Wer viel trinkt, lebt gesünder und fühlt sich wohler!“

Sie sind sich nicht so sicher? Gehören Sie zu der großen Gruppe von Menschen, die weniger oft Durst verspüren und für die eineinhalb bis zwei Liter eine „riesige“ Menge bedeuten? Weil auf das Durstgefühl nicht immer Verlass ist, greifen Sie doch zu einigen Tricks:

Ob zu Hause oder unterwegs, am Arbeitsplatz, beim Sport, in der Freizeit usw. – wenn Getränke immer in greifbarer Nähe sind, gelingt der Flüssigkeitsnachschub viel leichter.

Nicht nur zu den Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten, also fünfmal am Tag, sondern darüber hinaus etwa im 2-Stunden-Takt an die Getränke denken.



Positive Bilanz

- Wenn Getränke immer in greifbarer Nähe sind, gelingt der Flüssigkeitsnachschub viel leichter!
- Trinken Sie zu den Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten, also fünfmal am Tag.
- Trinken Sie außerdem im 2-Stunden-Takt.
- Trinken Sie mindestens eineinhalb Liter – die Menge macht's!

Vorteilhaft ist es, sich gelegentlich die tägliche Trinkmenge zu notieren oder Sie stellen die Tagesmenge schon morgens bereit, also Tasche, Glas, Thermoskanne und Flasche.

Mehrere kleine Mengen schaffen Sie leichter als einige größere Portionen.

Bei Hitze und/oder körperlichen Aktivitäten berücksichtigen Sie den oft erheblich steigenden Flüssigkeitsbedarf.

Stark wasserhaltige Speisen (z. B. Suppen) sowie Obst und Gemüse helfen Ihnen dabei, die über die Nahrung aufzunehmende Flüssigkeit (täglich rund ein Liter) besser zu erreichen.