



## Trinken und Trinkmenge

### Funktionen des Wassers im Körper

Der menschliche Körper besteht zu 55 – 60 % aus Wasser. Wasser ist für das Körpervolumen und die Gewebestruktur wichtig. Es dient zum Ausgleich von Temperaturschwankungen (Wärmespeicherkapazität, Verdunstungskälte) und als Lösungsmittel für Stofftransport und Stoffwechsel.

### Wasserverluste

Über Nieren, Darm, Haut und Atmung gehen dem Körper täglich ca. 2 bis 3 Liter Flüssigkeit verloren. Bei Hitze oder körperlicher Anstrengung steigt dieser Wasserverlust deutlich an. Um diesen Verlust wieder auszugleichen und alle Körperfunktionen (Verdauung, Stoffwechsel usw.) aufrecht zu erhalten, muss täglich Wasser in Form von Flüssigkeiten und Nahrungsmitteln aufgenommen werden.

### Wasseraufnahme

Eine Trinkmenge von 1,5 bis 2 Liter täglich ist vollkommen ausreichend. **Ideale Getränke sind Mineralwasser, Tee (ungesüßt), stark verdünnte Säfte (Schorle).** Insgesamt sollten dem Körper über Getränke und feste Nahrungsmittel täglich 2 bis 3 Liter Wasser zugeführt werden (siehe unten).

**Getränke mit einem hohen Zuckeranteil** (z.B. Limonaden, gesüßte Getränke, Eistee, Säfte, Nektar, Cola, Milchdrinks) können zu Übergewicht führen und sollten daher **nur ausnahmsweise** getrunken werden. Bei einer Maßnahme zur Gewichtsabnahme sollte diese Getränke möglichst gänzlich vermieden werden.

**Obst- und Gemüsesäfte** haben zwar einen hohen Wasseranteil, sind jedoch - aufgrund des hohen Kaloriengehaltes - als Nahrungsmittel zu verstehen und **kein Ersatz** für Mineralwasser.

Menschen mit Herz-Kreislauf- oder Nierenerkrankungen, sollten eine Trinkmenge von 1,5 bis 2 Liter täglich nicht überschreiten und sich unbedingt ärztlich über die geeignete Trinkmenge beraten lassen.

**Alkoholische Getränke sollten keinesfalls täglich getrunken werden.** Sie können nicht in die Berechnung der Trinkmenge einbezogen werden.

### Bei einer gesunden, vollwertigen Ernährungsweise decken

Getränke (Wasser, Schorle, Tee, Kaffee)	62 %,
Obst, Gemüse	18 %,
Milchprodukte, Joghurt	10 %,
Brot	8 % des täglichen Flüssigkeitsbedarfs.

### Der Wasseranteil einiger ausgewählter Nahrungsmittel in %:

Salat	97	Brathuhn	55
Gurke	95	Brot	42
Tomate	94	Schinken	38
Milch	87	Käse	25
Ei	74	Butter	9
Joghurt	70	Zucker	0
Rindfleisch	70	Salz	0