

AOK-Ernährungstipp

Ans Trinken denken

5 Wer sich mit gesunder Ernährung befasst, kommt am
Thema Trinken nicht vorbei. Unser Körper besteht zu ei-
nem großen Teil aus Wasser, je nach Alter und Konstitution
sind es zwischen 50 und mehr als 70 Prozent. Wasser ist
Bestandteil jeder Körperzelle und alle biochemischen Vor-
gänge im menschlichen Organismus sind auf Wasser an-
gewiesen. Wir brauchen es für die Wärmeregulation über
10 die Haut, wenn wir schwitzen. Aber auch über die Lunge
und vor allem über die Nieren scheiden wir kontinuierlich
Flüssigkeit aus. „Wasser ist unser wichtigstes Lebensmittel,
weshalb Getränke die Basis der Ernährungspyramide bil-
15 den“, sagt Christina Herzog, Ernährungsexpertin bei der
AOK in Nürnberg. Sechsmal ein Viertelliter, über den Tag
verteilt, lautet die Empfehlung für gesunde Erwachsene,
das heißt rund 1,5 Liter pro Tag. Der Bedarf an Flüssigkeit
kann bei entsprechenden Außentemperaturen, körperlicher
20 Anstrengung und Sport oder durch Krankheiten auf ein
Mehrfaches dieser Menge ansteigen.

Wasser: ja, Zucker und Alkohol: nein

Die besten Durstlöscher sind Leitungs- oder Mineralwas-
ser, Früchte- oder Kräutertees. Manche Getränke tragen
25 zwar zum Flüssigkeitsbedarf bei, sollten aber nur maßvoll
getrunken werden. Dazu gehören Kaffee und Schwarztee,
weil sie eine stimulierende Wirkung besitzen. Unverdünnte
Säfte und Fruchtsaftgetränke enthalten dagegen sehr viel
Frucht- oder Haushaltszucker und ihr regelmäßiger Kon-
sum ist nicht zu empfehlen. Fruchtsaftschorlen aus höchst-
30 ens einem Drittel Saft und mindestens zwei Dritteln Was-
ser sind hingegen ab und an empfehlenswert. Sie können
beispielsweise nach dem Sport ausgeschiedene Flüssigkeit
und auch Mineralstoffe ersetzen.

35 Am besten ist es, Getränke über den ganzen Tag zu vertei-
len und, falls nötig, dafür Erinnerungshilfen zu benutzen.
Auch Kinder brauchen öfter einmal eine Erinnerung ans
Trinken. „Aber Achtung: Softdrinks wie etwa Cola und Li-
monade sind sehr zucker- und kalorienreich und löschen
40 bestenfalls sehr kurzzeitig den Durst“, so Christina Herzog.

Milch und Kakao fallen ebenfalls nicht in die Kategorie „Getränke“, sondern sind – wie auch Gemüse und Obst – Lebensmittel mit einem hohen Wassergehalt. Christina Herzog rät insbesondere von alkoholischen Getränken ab: „Sie erweitern die Gefäße und entziehen dem Körper sogar Flüssigkeit, was zum sogenannten Kater am Tag danach führen kann.“ Alkohol beeinträchtigt außerdem schon in kleinen Mengen Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Fahrtüchtigkeit. Darüber hinaus kann er unter anderem das Nervensystem und die Leber schädigen.

Weitere Tipps und Informationen unter:

Wie viel Wasser müssen wir am Tag trinken?

www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/wie-viel-wasser-muessen-wir-am-tag-trinken/

Ausgewogene Ernährung: Was sollte ich pro Tag essen?

www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/ausgewogene-ernaehrung-was-sollte-ich-pro-tag-essen/

So gesund ist Alkoholverzicht

www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/so-gesund-ist-alkoholverzicht/