

Wasser macht etwa 60 Prozent unseres Körpers aus. Um unseren Flüssigkeitshaushalt auszugleichen sollen wir viel trinken. Aber wie viel ist genug?

Ausreichendes Trinken ist lebensnotwendig, denn unser Körper besteht ungefähr zur Hälfte aus Wasser. Dabei erfüllt Wasser im Körper viele Funktionen. Es ist Bestandteil von Zellen und Körperflüssigkeiten, reguliert die Körpertemperatur und transportiert Nährstoffe. Die Niere scheidet Abbauprodukte mit Hilfe von Wasser – dem Urin – aus. Diesen Wasserverlust und die Verluste durch Atmen und Schwitzen müssen regelmäßig ersetzt werden.

Erwachsene sollten jeden Tag rund 1,5 Liter Wasser trinken. Regelmäßiges Trinken, am besten zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch, schützt den Körper vor Wassermangel. Wer nur wenig Durst verspürt sollte besonders darauf achten regelmäßig zu trinken. Weniger als 1,0 Liter Wasser pro Tag reicht nicht aus, um den Körper ausreichend mit Flüssigkeit zu versorgen.

Allein über die Atmung werden täglich 300 Milliliter Wasser abgegeben. Über die Haut gehen – bei normaler Zimmertemperatur und überwiegend sitzender Tätigkeit – noch einmal rund 500 Milliliter verloren.

In den heißen Sommermonaten, an Hitze Arbeitsplätzen, beim Sport oder in der Sauna können sich diese Wasserverluste über den Schweiß sogar noch deutlich erhöhen. Der Hauptposten ist jedoch die Urinabgabe. Letztlich können wir Endprodukte aus dem Stoffwechsel und überschüssige Substanzen (z. B. Mineralstoffe oder Vitamine) nur in gelöster Form über die Nieren ausscheiden. Dafür ist Wasser essentiell. Die täglich produzierte Urinmenge hängt stark von der Wasserverfügbarkeit des Körpers ab. Je weniger Wasser aufgenommen wird, desto mehr spart der Körper an der Urinmenge. Ist Wasser knapp, wird insgesamt weniger Urin produziert und die auszuscheidenden Substanzen sind in höherer

Konzentration gelöst.

Das sicherste Zeichen für ein beginnendes ernstes Wasserdefizit ist jedoch der Durst. In der Ernährungswissenschaft ist er wie folgt definiert: Eine unangenehme Allgemeinempfindung, die bei negativer Wasserbilanz (= physiologisches Wasserdefizit) auftritt und das Verlangen auslöst, Flüssigkeit aufzunehmen. Durst kann keinem bestimmten Organ oder Gewebe zugeordnet werden. Er entsteht, wenn der Wasserverlust etwa 0,5 Prozent des Körpergewichts beziehungsweise mehr als 350 Milliliter beträgt.



Was passiert bei Flüssigkeitsmangel?

Wer zu wenig trinkt, wird schnell müde und kann sich schlecht konzentrieren. Denn bei Flüssigkeitsmangel wird dem Blut und dem Gewebe zunehmend Wasser entzogen, das Blut „dickt ein“. Kopfschmerzen, verringerte körperliche Leistungsfähigkeit und Verstopfung können die Folge sein. Schon nach wenigen Tagen führt ein Flüssigkeitsmangel durch Kreislauf- und Nierenversagen zu einem lebensbedrohlichen Zustand.

Durst gibt es in unterschiedlichen Ausprägungen. Gerade in der

Hektik des Arbeitsalltags nimmt man die leichteren Durstgefühle oft nicht wahr und reagiert erst bei massiver Ausprägung. Deshalb ist es ein hilfreiches Kriterium, das Durstgefühl um die Mittagszeit oder am Nachmittag mit jenem nach der Sauna oder einem schweißtreibenden Training zu vergleichen. Fühlt es sich genauso stark an, ist die Dehydrierung höchstwahrscheinlich bei zwei Prozent oder höher und die früheren Durstsignale wurden offensichtlich nicht wahrgenommen.

Es macht auf jeden Fall Sinn, die Getränkeaufnahme über den Tag so zu gestalten, dass kein massives Durstgefühl aufkommt.

Kaffee und Tee – wie viel ist okay?

Kaffee sowie schwarzer und grüner Tee ohne Zucker, können wie Wasser der Flüssigkeitsbilanz zugezählt werden. In erster Linie sind sie jedoch Genussmittel und keine Durstlöscher. Sie enthalten Koffein bzw. Theobromin. Das sind natürliche Inhaltsstoffe, die anregen und beleben. Bei Erwachsenen spricht nichts gegen den moderaten Genuss von 3 bis 4 Tassen pro Tag. Energydrinks enthalten ebenfalls Koffein und weitere aufmunternde Stoffe, wie z. B. Taurin. Sie sind nicht für Kinder, Schwangere und Stillende geeignet.

Welche Getränke sind die besten Durstlöscher?

Getränke sollen den Wasserverlust ausgleichen und den Durst löschen. Geeignet sind:

- Wasser
- Kräuter- und Früchtetees ohne Zucker
- Saftschorlen (1 Teil Saft und 3 Teile Wasser)

Getränke können auch Energiebomben sein

Auch wenn für die Wasserbilanz alle Arten von Getränken außer

Richtig Trinken

alkoholhaltigen zählen: Viele enthalten nicht nur Wasser, sondern auch jede Menge Kalorien. Das gilt ganz besonders für süße Getränke. Gerade Fruchtsäfte werden oft unterschätzt, weil sie als gesund gelten. Pro 100 Milliliter betrachtet – wie auf den Nährwertangaben auf den Etiketten – klingen die Kalorien- und Zuckergehalte noch harmlos. Solange nur ein Glas pro Tag getrunken wird, braucht man auch nicht darüber nachzudenken. Werden Fruchtsäfte aber als Hauptgetränk konsumiert, kommen erhebliche Kalorienmengen zusammen.

Wie viel ist genug?

Du sollst viel trinken“ hört man von allen Seiten. Aber wie viel ist viel? Ein, zwei oder fünf Liter?

Pauschalempfehlungen bringen wenig. Als Faustregel gilt, dass Erwachsene zwischen 30 und 40 Milliliter Flüssigkeit pro Kilogramm Körpergewicht zu sich nehmen sollten.

Wenn Sie 16 bis 18 Jahre alt sind:

40 ml x Ihr aktuelles Körpergewicht

= 40 x kg

= ml Wasserzufuhr über Lebensmittel und Getränke/Tag

minus 800 ml (Wassermenge in Lebensmittel)

= ml Trinkmenge/Tag

Wenn Sie 19 bis 51 Jahre alt sind:

35 ml x Ihr aktuelles Körpergewicht

= 35 x kg

= ml Wasserzufuhr über Lebensmittel und Getränke/Tag

minus 800 ml (Wassermenge in Lebensmittel)

= ml Trinkmenge/Tag

Beachten Sie, dass der errechnete Wert nur der Orientierung dient! Mehr trinken ist immer gut.



Hausgemachtes Aroma-Wasser

Pures Wasser oder Tee lassen sich leicht „aufpeppen“, beispielsweise mit einem Spritzer Saft von Zitrone oder Limette. Schon mit geringem Aufwand und wenigen

Zutaten können Sie für ein neues Geschmackserlebnis sorgen.

Füllen Sie eine Flasche oder Kanne mit Wasser und ergänzen oder kombinieren Sie aufgeschnittene Früchte, Kräuter, einen Schluck Saft oder einen Rest Kräuter-Tee.

Gut kombinieren lassen sich beispielsweise auch diese Zutaten:

- aufgeschnittene Gurke, Apfel, Birne, Beeren, Zitrone, Limette, Orange oder Grapefruit
- feine Scheiben Ingwer
- ein bis zwei Stängel Minze, Rosmarin, Fenchel oder Basilikum
- Rosenwasser

Lassen Sie die Mischung kurz ziehen und genießen Sie Ihre eigene Kreation.

Quelle: dguv-lug.de; dge.de