

Richtig trinken: Tipps für hohe Temperaturen



1,5 Liter am Tag reichen. Mit diesen exemplarisch ausgewählten Getränken erreichen Erwachsene leicht die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlene Trinkmenge von rund 1,5 Litern am Tag. Jeder sollte regelmäßig trinken – zu den Mahlzeiten und auch zwischendurch.

1. Ein Erwachsener muss pro Tag den Verlust von mehr als zwei Litern Flüssigkeit ausgleichen.

Der Mensch besteht zu mehr als 50 Prozent aus Wasser. Es steckt in Organen, Blut, Muskeln und Knochen. Doch beim Schwitzen, auf der Toilette und mit jedem Atemzug verlieren wir Flüssigkeit. Bei Erwachsenen sind es pro Tag etwa 2,6 Liter. Der Körper selbst sorgt ein wenig für Nachschub. Rund 330 Milliliter, also ein großes Trinkglas voll, gewinnt er beim Atmen und der Verbrennung von Nährstoffen. Den Rest müssen wir durch Trinken und Essen ersetzen.

2. Wer ausreichend Flüssigkeit zu sich nimmt, beugt Müdigkeit und Kopfschmerzen vor.

Trinkt der Mensch nicht genügend, wird er schnell müde und kann sich schlecht konzentrieren. Kopfschmerzen und Verstopfung drohen außerdem. Ältere Menschen mit Flüssigkeitsmangel leiden

zudem schnell an Verwirrtheit. Ohne Wasser überlebt der Mensch nur zwei bis vier Tage, aber selbst ein kurzfristiger Flüssigkeitsmangel hat bereits Folgen: Dem Blut und Gewebe wird Wasser entzogen. Die Nieren können Abbauprodukte nicht mehr ausreichend ausscheiden. Muskeln und Gehirn bekommen zu wenig Sauerstoff und Nährstoffe.

3. Gesunde können ihrem Durst vertrauen. Weniger als einen Liter sollte aber niemand trinken.

Erwachsene sollten zwei bis drei Liter pro Tag trinken, heißt es oft. Das ist hoch gegriffen, denn schon das Essen liefert fast einen Liter Flüssigkeit pro Tag. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) gibt für Erwachsene deshalb als Orientierungswert eine tägliche Trinkmenge von rund 1,5 Litern an. Der Durchschnittsdeutsche schafft das. „Etwas weniger ist für Gesunde aber unbedenklich“, sagt Helmut Heseke, Mitglied im Wissenschaftlichen Präsidium der DGE. Er rät, nach Bedarf zu trinken. Nur wer generell wenig Durst verspürt, sollte genauer auf seine Flüssigkeitszufuhr achten. Das betrifft zum Beispiel ältere Menschen. Wichtig: Gesunde Erwachsene sollten auf mindestens einen Liter pro Tag kommen.

Tipp: Umfragen zeigen, dass Menschen oft bei Stress vergessen zu trinken. Stellen Sie sich im Büro deshalb stets ein Getränk in Sichtweite. Wer viel unterwegs ist, sollte immer eine Wasserflasche dabei haben.

4. Bei körperlicher Aktivität braucht der Mensch bis zu ein Liter Wasser pro Stunde extra.

Manchmal verlangt der Körper besonders viel Flüssigkeit, etwa bei Hitze, großer Kälte, Fieber, Erbrechen, Durchfall. Auch wer sich anstrengt, muss großzügig auftanken: Pro Stunde intensivem Sport kann bis zu ein Liter Wasser zusätzlich nötig sein. Stillende haben ebenfalls erhöhten Bedarf. Für sie empfiehlt die DGE 1,7 Liter pro Tag.

5. Sehr viel trinken kann für Menschen mit bestimmten Erkrankungen gefährlich sein.

Gesunde scheiden überschüssiges Wasser einfach aus. Nieren- und Herzmuskelkranke hingegen dürfen nur bestimmte Mengen trinken. Am besten stimmen sie diese mit dem Arzt ab. Aufpassen sollten auch Ausdauersportler. Wenn sie beim Training oder Wettkampf literweise Wasser trinken, sackt der Natriumspiegel im Blut stark ab. Das kann zu Kreislaufproblemen und im Extremfall zum Tod führen. In unserer Meldung Trinken beim Sport finden Sportler Tipps.

6. Wasser aus der Leitung stillt den Durst genauso gut wie Mineralwasser.

Kalorienfrei, günstig und ideal geeignet, um den Flüssigkeitsspeicher aufzufüllen – so ist Wasser. Flaschenschleppen muss dafür niemand: Leitungswasser in Deutschland hat eine gute Qualität, das belegte unser Test im vergangenen Jahr.

Tipp: Wem bestimmte Mineralstoffe wichtig sind, der muss auch bei Mineralwasser genau hinsehen. Sie finden im Produktfinder Mineralwasser die Gehalte und Bewertungen von 77 Mineralwässern mit viel, wenig und ohne Kohlensäure.

7. Wer Getränke mit Geschmack bevorzugt, sollte kalorienarme wählen.

Die Deutschen stillen ihren Durst nur etwa zur Hälfte mit energiefreien Getränken. Das ergab die Nationale Verzehrstudie II des Max-Rubner-Instituts im Auftrag des Bundesernährungsministeriums. Vor allem Jüngere greifen gern zu Säften und Limonaden. Zuckerhaltige Getränke sind als Durstlöscher aber schlecht. Sie erhöhen bei häufigem Konsum das Risiko für Karies, Übergewicht und Typ-2-Diabetes. Auch Milch ist bei Durst ungeeignet: Sie liefert zwar Kalzium, aber auch viel Energie. Wenig oder keine Kalorien enthalten ungezuckerte Früchte- und Kräutertees sowie selbst gemachte dünne Fruchtschorlen.

Tipp: Strecken Sie Fruchtsaft mit Wasser im Verhältnis eins zu drei oder geben Sie eine Scheibe Zitrone für etwas Geschmack ins Wasser.

8. Kaffee, grüner und schwarzer Tee zählen in der Flüssigkeitsbilanz mit.

Kaffee und Tee sind keine Flüssigkeitsräuber. Der Mensch scheidet koffeinhaltige Getränke zwar schneller aus als koffeinfreie, die Flüssigkeitsbilanz bleibt aber positiv. Es ist also nicht unbedingt notwendig, ein Glas Wasser zum Espresso zu trinken. Da Koffein anregend wirkt, sind Kaffeegetränke, schwarzer und grüner Tee keine idealen Durstlöscher. Gegen einen Genuss in Maßen spricht aber nichts. Über den Tag verteilt sind für gesunde Erwachsene bis zu 400 Milligramm Koffein unbedenklich – das entspricht etwa viereinhalb 0,2-Liter-Bechern Filterkaffee. Schwangere sollten sich mit der Hälfte begnügen.

Tipp: Mehr zum Thema in unseren FAQ Kaffee und Tee.

9. Wasser als Durstlöscher verringert das Risiko, dass Kinder übergewichtig werden.

Studien deuten darauf hin, dass Heranwachsende, die mehr Wasser trinken als ihre Altersgenossen, später seltener dick werden. Wahrscheinlicher Hauptgrund: Die Kinder greifen nicht so häufig zu zuckerhaltigen Säften und Limonaden. Wasserspender in Schulen können daher einen sinnvollen Beitrag zur Gesundheit leisten.

10. Viel Wasser trinken kann das Abnehmen unterstützen.

Wer weniger isst, sollte mehr trinken. Sonst fehlt ein Teil des Wassers, das sonst die Nahrung liefert, und die Nieren können Stoffwechselendprodukte nicht wie üblich ausspülen. Doch hilft viel Wassertrinken auch beim Abnehmen? „Das ist wissenschaftlich nicht gut belegt“, sagt Rebecca Muckelbauer, die an der Berliner Charité zu dieser Thematik geforscht hat. Bei ihrer Literaturrecherche 2013 zeigten aber immerhin drei hochwertige Studien, dass ein erhöhter Wasserkonsum einen positiven Effekt auf das Körpergewicht haben kann – allerdings nur bei Menschen, die gleichzeitig an einem Diätprogramm teilnahmen.

Manche Menschen meinen, auch weniger Hunger zu verspüren, wenn sie vor den Mahlzeiten viel trinken. Wissenschaftlich gesicherte Hinweise auf einen solchen Zusammenhang gibt es nur für Ältere.

Tipp: Meiden Sie beim Abspecken alkoholische Getränke. Bier, Wein und Co sind kalorienreich, ersetzen aber keine Mahlzeit. Außerdem baut der Körper vorrangig Alkohol ab, bevor er sich ans Fett macht.

www.wasser-loewe.com

Quelle:

www.test.de

www.wasser-loewe.com