

Wie viel Kaffee ist erlaubt?

Kaffee sowie schwarzer und grüner Tee können in der Flüssigkeitsbilanz wie jedes andere Getränk behandelt werden. In erster Linie sind sie jedoch Genussmittel und als Durstlöscher nicht geeignet.



Sie enthalten Koffein bzw. Theobromin. Das sind natürliche Inhaltsstoffe, die anregen und beleben. Bei Erwachsenen spricht aber nichts gegen den moderaten Genuss von 3–4 Tassen pro Tag.

Vorsicht bei Energydrinks:

Diese Getränke enthalten ebenfalls Koffein und andere aufmunternde Stoffe, wie z. B. Taurin, und sind deshalb nicht geeignet für Kinder, Schwangere, Stillende und Personen, die empfindlich auf Koffein reagieren.

Warum sind zuckergesüßte Getränke nicht zu empfehlen?

Limonaden, Cola- und Fruchtsaftgetränke, Brausen, Nektare, Eistees oder Kaffeegetränke aus dem Kühlregal – diese Getränke sind als Durstlöscher nicht ideal, denn sie enthalten viel Zucker und liefern damit viel Energie. Für Erwachsene gibt es wissenschaftlich gesicherte Hinweise, dass ein erhöhter Konsum zuckergesüßter Getränke das Risiko für Adipositas und Diabetes mellitus Typ 2 erhöht. Außerdem fördert der regelmäßige Konsum dieser Getränke das Kariesrisiko.

Auf Trendgetränke wie Fassbrause (kann Alkohol enthalten), Energydrinks (enthalten u. a. Koffein) oder Energy Shots (enthalten häufig besonders hohe Mengen an Koffein und anderen aufmunternden Stoffen) sollte möglichst verzichtet werden.

Übrigens: Auch Lightgetränke sind auf Dauer nicht zu empfehlen. Sie enthalten zwar wenig Energie, können aber die Gewöhnung an den „süßen Geschmack“ fördern.



Empfehlungen für die Praxis

Folgende Tipps helfen Ihnen dabei, ausreichend zu trinken:

- Schreiben Sie einige Tage lang auf, was und wie viel Sie trinken. So finden Sie Ihre aktuelle Trinkmenge heraus und sehen, ob Sie ausreichend trinken.
- Stellen Sie sich immer ein Getränk in Sichtweite (z. B. bei der Arbeit, beim Lesen oder beim Fernsehen).
- Trinken Sie zu jeder Mahlzeit ein Glas Wasser.
- Bei Reisen, Ausflügen oder längeren Autofahrten sollten Sie immer ausreichend ungesüßte Getränke mitnehmen.
- Wer pures Wasser oder Tee etwas „aufpeppen“ möchte: Eine gute Alternative zu Limonade ist Mineralwasser mit etwas frischer Zitrone oder Ingwer. In Früchte- und Kräutertee sorgt ein Schuss Saft für Abwechslung.

Impressum

Herausgeber: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Godesberger Allee 18, 53175 Bonn
www.dge.de
Bildnachweis: © fotolia:
Sergey Yarochkin, Nitr, cut,
Andreas Franke, PhotoSG,
Oleksiy Mark

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Richtig trinken – fit bleiben



Achten Sie auf Ihr Durstgefühl,

es ist ein verlässliches Zeichen und schützt vor Flüssigkeitsmangel.

In einigen Situationen benötigt der Körper besonders viel Flüssigkeit, etwa bei großer Hitze, extremer Kälte, Fieber, Erbrechen und Durchfall. Auch bei körperlich anstrengender Arbeit oder Sport ist mehr Flüssigkeit nötig – dann können schon mal zusätzlich 0,5–1,0 Liter Wasser pro Stunde intensiver Aktivität nötig sein.

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“. Der Körper kann harnpflichtige Substanzen nicht mehr ausreichend ausscheiden und die Versorgung von Muskel- und Gehirnzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen wird eingeschränkt.

Kopfschmerzen, verringerte körperliche Leistungsfähigkeit und Verstopfung können dann die Folge sein. Auch häufige Harnwegsinfekte können auf Flüssigkeitsmangel hindeuten. Ältere Menschen leiden besonders schnell an Verwirrtheit, wenn sie zu wenig trinken. Schon nach wenigen Tagen führt ein Flüssigkeitsmangel durch Kreislauf- und Nierenversagen zu einem lebensbedrohlichen Zustand.



Während der Mensch auf feste Nahrung sogar länger als einen Monat verzichten kann, kommt er nur zwei bis vier Tage ohne Flüssigkeit aus.

Wasser – ausreichend und regelmäßig

Ausreichendes Trinken ist lebensnotwendig, denn unser Körper besteht zu einem großen Teil aus Wasser. Erwachsene haben einen Wasseranteil von 50–60 %, Säuglinge sogar von 70 %. Dabei erfüllt Wasser im Körper viele Funktionen. Es ist Bestandteil von Zellen und Körperflüssigkeiten, transportiert Nährstoffe und Abbauprodukte und reguliert die Körpertemperatur. Zudem geht über die Nieren, beim Schwitzen und beim Atmen ständig Wasser verloren, das regelmäßig ersetzt werden muss.

Trinken ja – aber wie viel?

Erwachsene sollten jeden Tag rund 1,5 Liter 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, genug zu trinken – auf keinen Fall weniger als 1,0 Liter pro Tag.

Schadet zu viel Flüssigkeit dem Körper?

Zu viel getrunkene Flüssigkeitsmengen schaden dem gesunden Organismus nicht. Gesunde Menschen scheiden überschüssige Flüssigkeit über die Nieren einfach wieder aus. Allerdings gibt es auch Ausnahmen: Bei einigen Krankheiten wie Nierenerkrankungen oder Leberzirrhose darf nur eine bestimmte Menge an Flüssigkeit getrunken werden. In diesen Fällen sind Absprachen mit der/dem behandelnden Ärztin/Arzt notwendig.

Welche Getränke sind die besten Durstlöcher?

Getränke sollen den Durst löschen und Wasserverluste ausgleichen, aber gleichzeitig keine oder nur wenig Energie (Kalorien) enthalten.

Dafür eignen sich folgende Getränke:

- Wasser
- Ungezuckerte Kräuter- und Früchtetees
- Mit Wasser verdünnte Obst- und Gemüsesäfte, am besten im Verhältnis 1:3 gemischt (1 Teil Saft und 3 Teile Wasser). Sie liefern zusätzlich Vitamine und Mineralstoffe und sind auch als Sportlergetränke gut geeignet.



Über den Tag verteilt getrunken, versorgen diese Getränke den Körper am besten mit Flüssigkeit.