

Ich brauche mehr Flüssigkeit

Warum ist ausreichend Trinken so wichtig?

Der Mensch besteht zu mehr als 50 Prozent aus Wasser, welches jedoch beim Schwitzen, auf der Toilette und mit jedem Atemzug verloren geht. Dieser Flüssigkeitsverlust entspricht bei einem Erwachsenen etwa 2,6 Liter/ Tag! Unser Körper selbst kann den Verlust mit 350 Milliliter durch die Atmung und die Verbrennung von Nährstoffen ausgleichen. Den Rest müssen wir durch Trinken und Essen ersetzen.

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, das Blut dickt ein. Die Nieren können Abbauprodukte nicht mehr ausreichend ausscheiden. Muskeln und Gehirn bekommen zu wenig Sauerstoff und Nährstoffe.

Der Flüssigkeitsbedarf ist abhängig:

- **vom Alter:**
Erwachsene sollten min. 1,5 Liter Flüssigkeit trinken, der Rest wird durch das Essen geliefert
Kinder benötigen je nach Alter 0,8 – 1,3 Liter zusätzlich zum Essen
- **von der körperlichen Anstrengung**
Müssen unsere Muskeln mehr arbeiten, schwitzen wir mehr! Pro Stunde intensivem Sport kann bis zu ein Liter Wasser zusätzlich nötig sein.
- **Vom Gesundheitszustand**
Durch Fieber, Erbrechen, Durchfall verliert der Körper mehr Flüssigkeit, die dann unbedingt wieder aufgefüllt werden muss.
- **Von der Temperatur**
Ist es sehr warm, versucht der Körper durch Schwitzen und der damit einhergehenden Verdunstung die Körpertemperatur zu regulieren.
- **Besonderen Lebenssituationen**
Stillende sollten laut Empfehlung der DGE 1,7 Liter täglich zusätzlich zum Essen zu sich nehmen.

Was sind die besten Durstlöscher?

- Wasser aus der Leitung oder auch als Mineralwasser ist der Beste Durstlöscher, da es keine unnötige Energie enthält
- Wer seinen Durst aber lieber mit Geschmack stillen möchte, sollte auf ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee zurückgreifen.
- Kalorienarme Getränke sind zum Beispiel selbst gemischte Saftschorlen im Verhältnis 1 Teil Saft zu 3 Teilen Wasser, oder Wasser mit einem Schuss Zitronensaft erfrischt zudem sehr.
- Kalte Getränke haben einen erfrischenden Effekt. Dem Körper kommt es auf die Menge an Flüssigkeit an, die Temperatur des Getränks ist prinzipiell egal. Er muss sie weder aktiv erwärmen noch abkühlen. Im Magen-Darm-Trakt passt sich das Getränk passiv der Umgebungstemperatur an. Eiskaltes kann aber zu Magenkrämpfen führen, deshalb lieber in kleinen Schlucken trinken.

Was sind ungünstige Flüssigkeitslieferanten?

- Industrielle Saftschorlen, Cola und Limonaden enthalten zu viel Zucker, welcher ein sogenannter leerer Energielieferant ist. Man trinkt diese sehr schnell, nimmt dadurch viel zu viel Kalorien auf und sonst keine weiteren wichtigen Nährstoffe oder Spurenelemente.

- Milch enthält Milchzucker (=Energie) und sollte deshalb nur in Maßen getrunken werden, jedoch keinesfalls als Durstlöscher herhalten.
- Bier, Wein und alle anderen alkoholhaltigen Getränke sind energiereich, entziehen dem Körper Flüssigkeit und beeinträchtigen so den Wasserhaushalt.
- Kaffee, grüner Tee und Schwarztee sind entgegen früherer Aussagen zwar keine Flüssigkeitsräuber. Da aber das enthaltene Koffein anregend wirkt, sind zählen diese zu den Genussmittel und sollten keinesfalls als Durstlöscher herhalten.

Wie kann ich am Tag mehr Trinken?

- Über den Tag verteilt regelmäßig trinken
- Schon morgens zu Hause oder im Büro die Trinkmenge für den Tag bereitstellen.
- Ein volles Glas immer in Sichtweite haben.
- Sobald das Glas leer ist, wieder auffüllen.
- Zu jedem Essen ein Getränk servieren.
- Wenn alles nicht hilft, stündlich den Wecker stellen, um ans Trinken zu erinnern.
- Auch unterwegs immer eine Wasserflasche dabeihaben.
- Achtung! Durst ist ein Zeichen dafür, dass dem Körper bereits Wasser fehlt!

Wer weniger isst, muss mehr trinken!

Essen liefert fast einen Liter Flüssigkeit pro Tag. Wer etwa hitzebedingt weniger Appetit hat, sollte noch mehr auf eine ausreichende und regelmäßige Flüssigkeitszufuhr achten. Eine Alternative im Sommer sind kühle Suppen. Sie erfrischen, sind leicht verdaulich, sättigend und versorgen den Körper mit Flüssigkeit und Mineralstoffen.

Ich brauche gesunde Ernährung

Zu einer ausgewogenen und gesunden Ernährung gehören Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie Kohlenhydrate und Eiweiße. Die so genannte „**Ernährungspyramide**“ verdeutlicht über unterschiedlich große Segmente, in welchen Mengen wir die Lebensmittelgruppen essen sollten, um uns vollwertig zu ernähren. Je breiter das Segment der jeweiligen Nahrungsmittel ist, desto häufiger sollten sie in der Ernährung vertreten sein.

Auf der größten Stufe der Pyramide sind **Getränke** zu finden, da sie die Grundlage bilden. Zwischen 1,5 und 2 Liter Flüssigkeit am Tag sollten es gerne sein. Ideal sind Wasser, Fruchtschorlen oder ungesüßte Tees. Limonaden, gezuckerte Säfte und Alkohol zählen natürlich nicht zu dieser Basis.

Obst und Gemüse stellen die größte Lebensmittelstufe dar. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, über den Tag verteilt fünf Portionen Obst und Gemüse zu essen. Optimal sind zwei Obstportionen und drei Portionen Gemüse.

Zur dritten Stufe zählen **Getreide und Kartoffeln**. Lebensmittel wie Brot, Müsli, Reis oder Nudeln sind reich an Kohlenhydraten und liefern Energie. Leider führen allerdings zu viele Kohlenhydrate zu einer Gewichtszunahme.

Die vierte Stufe teilen sich **Milchprodukte, Fisch, Fleisch und Eier**. Wobei Milch und Milchprodukte $\frac{3}{4}$ der Menge ausmachen sollten, da sie wichtige Calciumlieferanten sind. Mageres Fleisch sollte nur etwa 3-mal pro Woche gegessen werden. Fisch wird häufig zu selten gegessen. Empfehlenswert sind wöchentlich 2 Mahlzeiten mit fettarmem Seefisch.

Die Spitze der Ernährungspyramide teilen sich **Fette, Öle und Süßigkeiten**. Sie sollten nur in geringen Mengen gegessen werden, da sie viel Fett und Kalorien enthalten und nur wenig Mineralstoffe und Vitamine. Kleine Mengen an Süßigkeiten sind zwar erlaubt, sind aber für eine gesunde Ernährung nicht zuträglich.

10 Tipps für eine gesunde Ernährung

1. Essen Sie täglich **5 Portionen Obst und Gemüse** am Tag, ob als leckere Beilage zu den Hauptmahlzeiten oder als leichte Zwischenmahlzeit. Auch Frucht- oder Gemüsesäfte sowie hin und wieder ein Smoothie sind eine leckere Variante!
2. **Achten Sie auf Fett!** Fett ist zwar lebenswichtig, wird aber häufig unbewusst zu viel gegessen. Bei Wurst- und Milchprodukten sollte vor dem Kauf der Fettgehalt geprüft werden. Versteckte Fette sind häufig in Fertiggerichten, Fast Food, Knabbereien oder Süßigkeiten zu finden. Optimal sind 60 – 80 g Fett pro Tag.
3. Bevorzugen Sie **Vollkornprodukte und Kartoffeln**. Sie sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Außerdem machen Sie schneller und länger satt.
4. **Gehen Sie nicht mit leerem Magen einkaufen.** Es ist tatsächlich so: Wenn wir hungrig einkaufen gehen, landen besonders viele kalorienreiche Produkte in unserem Einkaufswagen.
5. Nehmen Sie sich **Zeit zum Genießen**. Essen Sie nicht einfach so nebenbei, sondern lassen Sie sich Zeit. Ein Sättigungseffekt setzt ungefähr erst nach 30 Minuten ein.
6. **Zu jeder Mahlzeit ein Glas Wasser trinken.** Das füllt nicht nur den Magen, sondern hilft auch den Flüssigkeitsbedarf zu decken. Mindestens 1,5 – 2 Liter sollten es täglich gerne sein, bei körperlicher Anstrengung oder in der Wärme mehr.
7. **Essen Sie abwechslungsreich.** Verfeinern Sie mit Kräutern, Nüssen oder Kernen. Probieren Sie doch mal die mediterrane oder asiatische Küche aus. Hier werden häufig hochwertige Öle, Gemüse und Seefisch verwendet. Gerade pflanzliche Lebensmittel sind gesund und zählen zu einer nachhaltigen Ernährungsweise.
8. **Kochen Sie schonend.** Das heißt bei niedrigen Temperaturen, kurzer Dauer und mit wenig Fett und Wasser. So werden die Nährstoffe geschont und der Geschmack bleibt erhalten.
9. **Frisch ist Trumpf!** Versuchen Sie mit möglichst frischen Zutaten selbst zu kochen. Diese sollten möglichst noch am selben Tag verarbeitet werden, damit die empfindlichen Nährstoffe erhalten bleiben. Wenn es mal schnell gehen muss, ist naturbelassenes Tiefkühlgemüse eine gute Alternative.
10. **Essen Sie das Beste zuerst.** Viele bewahren sich auf dem Teller das Beste bis zum Schluss auf – das verleitet dazu, den ganzen Teller leer zu essen, obwohl man vielleicht schon satt ist. Sicher bleibt so hin und wieder auch mal etwas liegen und das spart Kalorien!