

IKK-INFORMATIV



Bewusst leben:
Gesundes trinken

 **ikk** gesund
plus

Mehr Leistung. Mehr Service.

Vorwort

Der Mensch könnte ohne zu essen mehrere Wochen auskommen. Doch schon nach drei bis vier Tagen macht der Körper schlapp, wenn er auf Flüssigkeit verzichten muss. Besonders Blut, Gehirn, Leber und Muskulatur reagieren empfindlich, wenn der Nachschub an Flüssigkeit ausfällt, denn der Körper verfügt über keine Wasserreserven.

Schon bei ein bis fünf Prozent Wasserverlust – bezogen auf das Körpergewicht – kommt es zu Symptomen wie Durst, trockener Haut und verminderter Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Kopfschmerzen, Schwindel und beschleunigter Herzschlag können die weiteren Folgen sein – bis hin zu Verwirrtheit und Muskelkrämpfen. Ausreichendes Trinken ist also lebensnotwendig. Doch nicht jedes Getränk ist ein guter Flüssigkeitslieferant.

In diesem Ratgeber nehmen wir die unterschiedlichen Getränke unter die Lupe. Wir stellen Ihnen die besten Durstlöcher vor und sagen Ihnen, von welchen Sie lieber die Finger lassen sollten. Besonderes Augenmerk legen wir auf die Flüssigkeitsversorgung von Senioren, denn gerade für sie ist regelmäßiges Trinken wichtig. Zudem geben wir Tipps, mit welchen Getränken Sportler richtigliegen und auf welche sie besser verzichten sollten.

Ihre IKK gesund plus

Herausgeber:



3. Auflage

Stand: 1. Januar 2017 · GK100163

© PRESTO Gesundheits-
Kommunikation GmbH

www.presto-gk.de

Wasser ist lebensnotwendig

Unser Körper besteht zu 50 bis 70 Prozent seines Gesamtgewichtes aus Wasser. Es ist nicht nur Bestandteil sämtlicher Zellen und Körperflüssigkeiten, sondern

- versorgt die Organe mit Nährstoffen und Sauerstoff,
- transportiert Stoffwechselprodukte zu den Ausscheidungsorganen,
- ist ein wichtiger Reaktionspartner bei biochemischen Prozessen und
- sorgt für eine konstante Körpertemperatur, z. B. durch Schwitzen.

Da unser Körper ständig Flüssigkeit über die Nieren, den Darm, die Haut oder beim Atmen über die Lungen verliert, benötigt er regelmäßig Nachschub. Erwachsene brauchen im Durchschnitt ca. 2,5 Liter Flüssigkeit pro Tag. Knapp die Hälfte davon stecken in festen Lebensmitteln, besonders in wasserreichen Obst- und Gemüsesorten sowie Suppen. Der Rest (mindestens 1,5 Liter) muss täglich getrunken werden – am besten über den Tag verteilt, damit kein Engpass entsteht. Je weniger gegessen wird, desto mehr muss getrunken werden.

Empfehlungen zu Mindesttrinkmengen am Tag

■ **Kinder**

– 1 Jahr	600 ml
– 2 bis 3 Jahre	700 ml
– 4 bis 6 Jahre	800 ml
– 7 bis 9 Jahre	900 ml
– 10 bis 12 Jahre	1.000 ml
– 13 bis 14 Jahre	1.300 ml

■ **Jugendliche/Erwachsene/Schwangere** 1.500 ml

■ **Stillende** 2.500 ml

Manchmal darf es auch mehr sein

In bestimmten Situationen braucht der Körper mehr Flüssigkeit, beispielsweise an heißen Tagen oder beim Sport kann der Wasserbedarf auf mehr als das Doppelte der Empfehlungen ansteigen. Als Faustregel gilt dann: 0,5 bis 1 Liter Getränke pro Stunde. Trinken Sie mehr, wenn die Luft besonders trocken ist oder wenn Sie

- intensiv Sport treiben oder körperlich hart arbeiten,
- mehr schwitzen weil es sehr heiß ist,
- erhöhte Temperatur (Fieber) haben,
- an Durchfall oder Erbrechen leiden,
- sich salzreich ernähren.

Hinweis

- *Wer zu viel trinkt, kann seiner Gesundheit schaden. Mehr als zehn Liter pro Tag sollten es nicht sein. Sonst gehen mit dem Urin wertvolle Mineral- und andere Nährstoffe verloren. Bei Herzerkrankungen, Nierenschwäche, Störungen der Flüssigkeitsausscheidung sowie Leberzirrhose sollte nicht mehr als die empfohlene Menge getrunken werden. Halten Sie hierzu Rücksprache mit Ihrem Arzt!*

Die Durststrecke überwinden

Vielen fällt es schwer, ausreichend und regelmäßig zu trinken. Fast ein Viertel aller Schüler schafft nicht die empfohlene Menge. In der Schule oder in der Freizeit vergessen sie, auch zwischen den Mahlzeiten zu trinken. Das rächt sich: Bereits 2 Prozent Flüssigkeitsverlust mindern die Leistungsfähigkeit um bis zu 20 Prozent. Untersuchungen zeigten, dass Schüler besser und konzentrierter lernen, wenn sie in den Pausen bzw. während des Unterrichts trinken. Umgekehrt behalten Schüler

nachweislich weniger, wenn sie auf den Flüssigkeitsnachschub verzichten.

Auch bei Erwachsenen macht sich ein Flüssigkeitsmangel als Konzentrationsschwäche bemerkbar. Sorgen Sie daher dafür, dass es erst gar nicht zum großen Durst kommt. Regelmäßiges Trinken ist Gewohnheitssache und kann erlernt werden:

Empfehlungen für Trinkmuffel

- *Trinken Sie nach dem Aufstehen oder zur Tasse Kaffee beim Frühstück ein Glas Wasser. Das gleicht den Flüssigkeitsmangel über Nacht aus und bringt den Kreislauf auf Trab.*
- *Gewöhnen Sie sich an, zu jeder Mahlzeit zu trinken. Zu Milch, Kaffee oder Schwarztee gehört zusätzlich noch ein Durstlöscher auf den Tisch: Wasser, Schorle, Kräuter- oder Früchtetee.*
- *Stellen Sie als Erinnerungshilfe Getränke in Sichtweite an Plätze, an denen Sie sich aufhalten: eine Kanne Tee in der Küche, ein Glas Schorle am Fernsehsessel, eine Flasche Wasser auf dem Schreibtisch und eine weitere Flasche auf Ihrem Nachtschrank.*
- *Nehmen Sie Getränke mit an den Arbeitsplatz oder zum Sport. Geben Sie auch Ihrem Kind ein Pausengetränk mit.*
- *Am besten haben Sie immer etwas zu trinken dabei, wenn Sie aus dem Haus gehen. So vermeiden Sie Durststrecken in Wartezimmern, auf Zug- oder Autofahrten oder bei längeren Einkaufstouren.*
- *Führen Sie Trinkrituale ein, z. B. den Nachmittagskaffee oder den Fünf-Uhr-Tee.*
- *Sorgen Sie an heißen Tagen für extra Flüssigkeit, z. B. durch saftiges Obst und Gemüse, Suppen oder Kaltschalen.*

- *Achten Sie bei Kindern auf Trinkpausen, gerade wenn die Kleinen im Spiel vertieft sind. Bunte und witzige Becher, ausgefallene Gläser oder Strohhalme animieren zum Trinken.*
- *Erfinden Sie tolle Namen für Kindergetränke. Eine Apfelschorle rutscht besser, wenn sie „Bob-der-Baumeister-Krafttrunk“ heißt.*

Trinkhilfen für Senioren

Besonders älteren Menschen fehlt ein ausgeprägtes Durstgefühl als Zeichen, dass Flüssigkeit fehlt. Zusätzlich verliert der Körper vermehrt Wasser durch die altersbedingt nachlassende Fähigkeit der Niere, den Harn zu konzentrieren. Auch bestimmte Medikamente können harntreibend wirken. Pflegebedürftige Senioren benötigen zudem Hilfe beim Holen und Einschänken der Getränke oder beim Trinken selbst, sodass häufig ganz auf das Trinken verzichtet wird.

Schluckbeschwerden, die Angst vor Toilettengängen oder vor Inkontinenz halten zusätzlich davon ab, zur Wasserflasche zu greifen. Doch gerade für Senioren ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr wichtig. Experten schätzen, dass etwa die Hälfte aller Gedächtnis- und Orientierungsprobleme bei Älteren auf das Konto einer zu geringen Flüssigkeitszufuhr geht.

Empfehlungen für die Flüssigkeitsversorgung Älterer

- *Ermuntern Sie Senioren zum Trinken und erinnern Sie immer wieder daran.*
- *Stellen Sie Getränke in Greifweite und unterstützen und helfen Sie beim Trinkvorgang.*
- *Füllen Sie leere Trinkgefäße immer wieder auf.*

- *Bunte Trinkgefäße werden von Älteren eher wahrgenommen als weißes Porzellan oder nicht farbige Gläser.*
- *Viele ältere Menschen lieben Süßes und Buntes. Bieten Sie rote Saftschorlen oder schwach gesüßte Früchtetees an.*
- *Bevorzugen Sie kohlen säurearmes Mineralwasser. Kohlen säure füllt den Magen und verhindert so eine größere Flüssigkeitsaufnahme.*
- *Trinkbecher mit besonderen Griffen, Schnabeltassen mit unterschiedlicher Lochgröße oder Becher für das Trinken im Liegen erleichtern die Flüssigkeitsaufnahme. Solche Trinkhilfen erhalten Sie in jedem Sanitätsfachgeschäft.*
- *Führen Sie bei gefährdeten Personen über mehrere Tage ein Trinkprotokoll. Notieren Sie, wie viel und was getrunken worden ist, und holen Sie sich bei Defiziten ärztlichen Rat.*

Die besten Durstlöcher

Nicht jedes Getränk löscht den Durst. Ideal sind Leitungs- und Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sowie stark verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte. Sie sorgen für den notwendigen Nachschub an Flüssigkeit und enthalten keinen bis wenig Zucker oder Alkohol – und damit auch kaum Kalorien.

Von zucker-, koffein- und alkoholhaltigen Drinks sollten Sie die Finger lassen. Sie enthalten zu viel Energie bzw. gesundheitsschädigenden Alkohol, regen den Kreislauf unnötig an oder fördern die Wasserausscheidung. Milch und Sauermilchgetränke zählen zwar zu den gesunden Lebensmitteln, sind aber zum Durstlöschen wegen ihres Nährstoffreichtums nicht empfehlenswert.

Weniger geeignet bzw. ungeeignet sind auch: Fruchtsäfte pur, Fruchtsaftgetränke, Nektare, Limonade, Cola-Getränke, Eistee, Energy-Drinks, süßstoffhaltige Getränke, Bier (egal ob mit oder

ohne Alkohol), Alster/Radler, Malzbier, Schwarztee, Grüner Tee, Bohnenkaffee, Milch, Milchmixgetränke, Buttermilch und Kefir.

Aber keine Sorge: Drei bis vier Tassen Kaffee bzw. schwarzer oder grüner Tee pro Tag sind für die Gesundheit Erwachsener unbedenklich.

Beispiel für einen Tages-Trinkplan:

Frühstück	2 Tassen Kaffee oder Tee	300 ml
vormittags	1 Glas Saftschorle oder Mineralwasser	250 ml
Mittagessen	1 Glas Mineralwasser	250 ml
nachmittags	1 Tasse Tee oder Kaffee	150 ml
	1 Glas Saftschorle oder Mineralwasser	250 ml
Abendessen	2 Tassen Kräutertee	300 ml
abends	1 Glas Saftschorle oder Mineralwasser	250 ml
■ Gesamtmenge		1.750 ml

Welches Wasser ist das richtige?

Wasser ist der beste Durstlöcher. Doch auch hier hat der Verbraucher die Qual der Wahl. Leitungs-, Mineral-, Tafel- oder Heilwasser – welches soll es sein?

Die erste Wahl – Leitungswasser

Die Qualität unseres Leitungswassers wird ständig von den Wasserwerken überwacht. Damit ist es das am strengsten kontrollierte Lebensmittel. Genaue Auskunft über den Gehalt an Mineralien in Ihrem Leitungswasser gibt das zuständige Wasserversorgungsunternehmen. Generell gilt: Säuglinge bis zu sechs Monaten sollen nur abgekochtes und abgekühltes Leitungswasser trinken, um mögliche Restkeime zu vermeiden.

Vorsicht ist bei Leitungswasser in älteren Häusern mit Bleirohren geboten. Dieses kann erhöhte Bleigehalte aufweisen und die

Gesundheit gefährden. Lassen Sie in diesem Fall das Wasser vor jedem Gebrauch länger ablaufen. Das senkt den Bleigehalt. Für Schwangere, Stillende, Säuglinge und Kleinkinder ist Wasser mit erhöhten Bleigehalten nicht geeignet. Nehmen Sie stattdessen Mineralwasser aus dem Handel mit dem Hinweis „geeignet für die Zubereitung von Säuglingsnahrung“ oder abgepacktes Wasser speziell für Säuglinge.

Aufbereitungsgeräte für Trinkwasser

Trinkwasser aus der Leitung enthält eine ganze Reihe von gelösten Mineralstoffen. Welche und wie viele, das ist regional unterschiedlich. Auch wenn immer wieder das Gegenteil behauptet wird: Mineralstoffe aus Leitungs-, Mineral- und Heilwasser werden nachweislich vom Körper aufgenommen und können zur Bedarfsdeckung beitragen. Das von alternativen Gesundheitsberatern empfohlene Trinken von destilliertem, also entmineralisiertem Wasser, ist deshalb nicht sinnvoll.

Wer für die Zubereitung von Tee und Kaffee weiches Wasser bevorzugt, kann hartes Wasser mit Wasserfiltern entkalken. Jedoch werden auch hier wichtige Calcium- und Magnesiumionen aus dem Wasser entfernt. Außerdem können die Filtergeräte eine Brutstätte für Bakterien sein, warten Sie diese daher regelmäßig!

Lassen Sie die Finger von teuren Wasserbelebern, die dem Wasser die angeblich verloren gegangene Energie und Struktur wiedergeben sollen. Die Theorie der veränderten Wasserstruktur ist wissenschaftlich nicht belegt. Kurz: Teure Zusatzgeräte für Leitungswasser sind unnötig und dienen nur dem Profit, nicht der Gesundheit.

Gesundheit aus der Flasche

Sehr viel mehr Mineralstoffe als Leitungswasser haben Mineral- und Heilwässer. Sie stammen aus Gesteinsschichten, durch die

das Regenwasser über Jahrzehnte bis Jahrtausende bis in tiefe Erdschichten gesickert ist, und gelten daher als natürlich rein und brauchen kaum aufbereitet zu werden.

Tafelwasser ist dagegen kein Naturprodukt, sondern eine industriell hergestellte Mischung aus Leitungs-, Mineral- und anderen Wässern, der bestimmte Stoffe zugesetzt wurden. Im Gegensatz zu Mineralwasser darf Tafelwasser in der Gastronomie über Thekenzapfgeräte ausgeschenkt werden.

Je nach Gehalt an Mineralstoffen hat jedes Mineral- bzw. Heilwasser eine ernährungsphysiologische Wirkung. Der natürliche Gehalt an Mineralien in Heilwässern ist so hoch, dass diese einen nachgewiesenen therapeutischen Effekt haben und in der Behandlung vieler Erkrankungen eingesetzt werden. Ein Blick auf das Flaschenetikett bringt Klarheit über Vorkommen und Gehalt an Mineralstoffen.

Doch welches Mineralwasser das beste ist, kann nicht eindeutig gesagt werden. Leistungssportler und Schwerarbeiter benötigen ein natriumhaltiges (mindestens 200 mg/l) Wasser, um die Salzverluste im Schweiß auszugleichen. Bluthochdruckpatienten greifen eher zu einem natriumarmen (weniger als 20 mg/l) Wasser. Für Patienten mit Osteoporose ist dagegen ein calciumhaltiges (mehr als 150 mg/l) Wasser ideal. Magenempfindliche wählen Wasser mit wenig Kohlensäure. Dagegen ist ein Wasser reich an Kohlensäure für diejenigen am besten, die ihre Verdauung auf Trab bringen wollen.

Schorle statt Fruchtsaft pur

Reine Fruchtsäfte werden zu 100 Prozent aus Obst hergestellt. Neben Wasser enthalten sie Vitamine, Mineral- und wichtige Pflanzenstoffe sowie bis zu 10 Prozent fruchteigenen Zucker. Erlaubt ist die Zugabe von bis zu 15 Prozent Korrekturzucker. Damit enthalten auch Fruchtsäfte jede Menge Kalorien. Verdünnen Sie daher reine Fruchtsäfte mit der Aufschrift

„ohne Zuckerzusatz“ mit kohlen säurearmem Wasser, die ideale Mischung sind ein Teil Fruchtsaft und zwei Teile Wasser. Fruchtsaftschorlen aus dem Handel haben häufig eine ungünstigere Mischung, bereiten Sie die Schorlen daher am besten immer selbst zu.

Ebenso wie reine Fruchtsäfte sind auch Nektare sowie Fruchtsaftgetränke, Limonaden und andere Erfrischungsgetränke nicht zum Durstlöschchen geeignet. Ihr Fruchtanteil liegt zwischen null Prozent bei einigen Erfrischungsgetränken und mindestens 25 Prozent bei Nektar. Der Rest besteht aus Wasser, zugesetztem Zucker, Aromen und anderen Zutaten. Zusammen mit Cola, Eistee und Malzbier gelten diese Getränke wegen ihres Energiereichtums als Dickmacher. Denn sie liefern reichlich Energie, machen aber nicht satt, sodass sie unkontrolliert nebenbei getrunken werden.

Fit beim Sport

Beliebt bei Sportlern sind Energy-Drinks und isotone Getränke. Sie werden vor allem zur Leistungssteigerung getrunken. Wer sich jedoch von einem Energy-Drink den ultimativen Energiekick erhofft, wird enttäuscht. Die Drinks enthalten zu viel Zucker, Koffein, überflüssige Vitamine und fragwürdige Inhaltsstoffe, die beleben sollen. Viele Konsumenten verspüren zwar einen schnellen Leistungsschub, die Wirkung lässt jedoch bald nach und es endet in einem Tief.

Isotone Getränke versprechen, verloren gegangene Energie rasch zu ersetzen. Ihr Gehalt an gelösten Teilchen entspricht in etwa dem des Blutes, sodass die Flüssigkeit rasch vom Körper aufgenommen wird. Es zeigte sich jedoch, dass viele Produkte gar nicht isoton sind.

Gleichwertige und preiswertere Alternative: Fruchtsaftschorle aus einem Teil Saft und einem Teil Mineralwasser (natriumreich mit mindestens 500 mg/l).

Wir beraten Sie gern!

Das Faltblatt hat Ihr Interesse geweckt? Sie wünschen weitere Angebote, Informationen und Tipps zu gesunder Ernährung und bewusster Lebensweise? Dann rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns. Wir beraten Sie gern oder nennen Ihnen kompetente Ansprechpartner.

IKK-Servicetelefon

📞 **0800 8579840**

(täglich, 24 Stunden zum Nulltarif)

🌐 www.ikk-gesundplus.de



Mehr Leistung. Mehr Service.