

Wie viel trinken?

Fragen und Antworten

Geheizte Räume trocknen die Haut aus und der Körper braucht viel Flüssigkeit, um reibungslos funktionieren zu können. Wasser trinken ist jedoch nicht die einzige Art, sich mit Flüssigkeit zu versorgen. Wasser steckt auch in vielen Nahrungsmitteln und steht dem Körper ebenfalls zur Verfügung.



Regula Thut Borner

ist dipl. Ernährungsberaterin HF und gibt Tipps zu gesundem Essen und Geniessen.

Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung?

Hier können Sie uns erreichen:

ernaehrungsberatung@lemenu.ch

Redaktion LE MENU

Weststrasse 10

3000 Bern 6

Telefon: 031 359 57 56

Mehr Beiträge zur gesunden Ernährung unter www.lemenu.ch/wellfood

Zu wenig trinken ist oftmals dafür verantwortlich, dass man tagsüber müde ist, sich nicht richtig konzentrieren kann und Kopfschmerzen hat. Es ist deshalb wichtig, regelmässig für genügend Flüssigkeit zu sorgen. Blut besteht zu 80 Prozent aus Wasser, das Gehirn zu 75 Prozent. Wassermangel führt dazu, dass Mineralsalze, Nährstoffe und Hormone nicht optimal transportiert werden. Bildlich kann man sich vorstellen, dass das Blut bei Wassermangel «dick» wird wie Sirup und nur noch träge durch die Körpersysteme fliesst. Es kann seine Aufgaben als Transport- und Lösungsmittel dann nicht mehr richtig erfüllen. Durst ist leider kein guter Indikator, denn er kommt immer erst, wenn das Gehirn die Abnahme der Flüssigkeitsmenge im Körper bereits registriert hat.

Feste Trinkrituale

Wer zu wenig trinkt, sollte sich schon morgens Flaschen und Gläser gut sichtbar auf den Küchentisch und neben den Computer stellen. Eine kleine Wasserflasche gehört immer in die Handtasche und auf den Autositz. Spätestens am Abend muss alles ausgetrunken sein. Auch feste Rituale bewähren sich, zum Beispiel nach dem Aufstehen ein grosses Glas Wasser trinken oder abends vor dem Fernseher eine Tasse Tee geniessen.



Wie viel ist genug?

Die Trinkempfehlung lautet auf täglich ein bis zwei Liter Flüssigkeit. Ob man mehr oder weniger davon braucht, hängt von der Ernährung ab. Denn auch Suppen, Bouillons, Früchte, Gemüse, Milch und Joghurt liefern Wasser. Ein Teil des Wassers wird für die Verarbeitung der Nährstoffe gebraucht, aber längst nicht alles. Während der Verdauungs- und Stoffwechselprozesse wird auch immer sogenanntes Oxidationswasser frei, das der Körper für seine vielfältigen Aufgaben als Transport- und Lösungsmittel sowie als Wärmeregulator verwenden kann.

Wer sich an die Ernährungspyramide hält, isst täglich zwei Portionen Obst und dreimal Gemüse, dazu drei Milchportionen. Früchte, Gemüse, Salat, Milch und Joghurt haben einen Wasseranteil von 85

bis 95 Prozent. Auch Säfte, Suppen und Saucen verbessern die Flüssigkeitsbilanz. Je saftiger das Essen ist, desto kleiner wird die benötigte Trinkmenge. Das ist eine gute Nachricht für alle, die Mühe haben, pro Tag zwei Liter Wasser zu trinken.

Gut für die Figur?

Wasser trinken aktiviert den Stoffwechsel. Wer Fett abbaut, schwemmt auch im Fettgewebe abgelagerte Giftstoffe und Säuren in den Stoffwechsel. Leber und Nieren arbeiten auf Hochtouren, um sie abzubauen und auszuschleiden. Mit einer guten Flüssigkeitszufuhr kann man die beiden Organe bei ihrer Arbeit unterstützen. Auch der über die kommenden Festtage reichlich angebotene Alkohol lässt sich mit Wasser gut kontrollieren. Hat man

sehen das die Experten anders. Der Körper gewöhnt sich an den täglich getrunkenen Kaffee. Der harntreibende Effekt ist nur vorübergehend, zum Beispiel, wenn man die Kaffeesorte wechselt. Wer zwei oder drei Tassen Kaffee am Tag trinkt, kann sie also auch in seine Wasserbilanz mit einrechnen. Ein Glas Wasser extra ist in Ordnung, aber nicht unbedingt nötig. Auch ein gelegentliches Glas Wein oder Bier darf in die Flüssigkeitsbilanz aufgenommen werden.

Zum Essen trinken?

Wer abnehmen will, soll zum Essen trinken, weil das den Magen füllt — so der Rat aus der Diättrickkiste. So einleuchtend die Regel auch ist, die erwünschte Wirkung erzielt sie nicht. Ein mit Wasser gefüllter Bauch macht vielleicht im Moment satt, der Hunger kommt aber ganz schnell zurück und verführt dazu, zwischendurch zu essen statt am Tisch. Man kann zu allen Mahlzeiten ein Glas Wasser trinken, damit rutscht das Essen besser. Zudem kann sich das Trinken beim Essen günstig auf die Verdauung auswirken. Dass dadurch die Magensäure oder die Verdauungssäfte zu stark verdünnt werden, muss niemand befürchten. Pro Tag spülen rund sieben bis zehn Liter Verdauungssäfte durchs Magen-Darm-System, da spielt ein Glas Wasser zum Essen keine Rolle.

« Obst, Gemüse, Milch und Joghurt leisten einen wichtigen Beitrag an die Flüssigkeitsbilanz, denn sie enthalten bis zu 95 Prozent Wasser. »

nebst dem Weinglas auch immer ein grosses Glas Wasser neben sich stehen, kann man davon genügend trinken und es bei einem kleinen Glas Wein belassen. Das tut der Kalorien- und der Flüssigkeitsbilanz gut.

Schadet Kaffee der Bilanz?

Wegen der harntreibenden Wirkung des Kaffees hat man lange Zeit immer ein Glas Wasser als Begleiter empfohlen. Heute

Wassergehalt von Gemüse, Obst und Milch

	Wasseranteil in Prozent
Zuckerhut	94,8
Endivie	94,2
Nüsslisalat	92,8
Lauch	90,5
Rüebli	89,2
Randen	86,2
Orange	86,6
Apfel	85,0
Birne	84,7
Milch	87,2
Joghurt nature	87,2