

Wie schaffe ich es ausreichend zu trinken?

1,5 bis 2 Liter am Tag zu trinken, schaffen Sie mit den folgenden **praktischen Tipps** ganz leicht:

- Stellen Sie sich **jeden Tag** eine 1-Liter-Flasche Mineralwasser (es können auch mehrere sein) an einen Platz, den Sie oft sehen, z. B.: Schreibtisch, Schließfach oder abends zu Hause auf den Couchtisch.
- Lassen Sie es zur **Routine** werden, zu jeder Mahlzeit und in jeder Pause etwas zu trinken, und machen Sie bewusst **Trinkpausen**.
- Nehmen Sie immer eine kleine Flasche Wasser mit, wenn Sie **unterwegs** sind.
- Überlegen Sie sich: „Wie kann ich es schaffen, ausreichend zu trinken?“ Wie wäre es mit einem Zettel (z. B. „Post-it“) oder Zeichen als **Erinnerung** am Schließfach, zu Hause am Badspiegel oder ein kleines Zeichen im Portemonnaie?
- **Markieren Sie Ihre Wasserflasche:** Teilen Sie die Fläche in drei Teile auf, machen Sie je einen waagerechten Strich für eine Uhrzeit (z. B. 12 Uhr, 18 Uhr, 22 Uhr), so wissen Sie, ob Sie bis zu der entsprechenden Zeit schon ausreichend getrunken haben.
- Naschen Sie **wasserreiches Gemüse und Obst** (z. B. Gurke, Tomate und Wassermelone) und essen Sie doch mal eine **Kaltschale** mit Obst, eine Suppe oder eine Gemüsebrühe.
- Machen Sie **abends** Ihre **Trinkkontrolle**: Haben Sie schon 1,5 – 2 Liter getrunken? Wenn nicht, dann gönnen Sie sich ein erfrischendes Getränk! Vielleicht möchten Sie ja gleich heute eine unserer Getränke-Ideen (siehe S. 4) ausprobieren?



! Wussten Sie, dass...

Kaffee dem Körper kein Wasser entzieht?

Bis zu vier Tassen (keine Becher!) Kaffee oder koffeinhaltigen Tee können Sie problemlos mit zu Ihrer täglichen Flüssigkeitszufuhr rechnen. Trotzdem empfiehlt es sich, weiterhin das traditionelle Glas Wasser zum Kaffee zu trinken, denn für viele ist es nicht leicht, die empfohlene Trinkmenge von 1,5 – 2 Liter am Tag zu schaffen.



Kaloriengehalt verschiedener Getränke

(Verwendete Größen: 1 Glas = 200 ml, 1 Tasse = 150 ml)



Die Ernährungs- pyramide



GETRÄNKE



Was Sie erwartet:

Dies ist der erste von insgesamt sieben Ernährungs-Flyern. Ab jetzt wird es jeden Monat einen neuen Flyer mit interessanten Themen zu einer der sieben Lebensmittelgruppen der **Ernährungspyramide** geben. Den Start bilden die Getränke.

Die Ernährungspyramide zeigt, welche Bedeutung die einzelnen Lebensmittelgruppen im Rahmen einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung haben. **Je größer die jeweilige Gruppe ist, desto mehr können Sie davon essen und trinken.** Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren unserer praktischen Tipps!

Warum ist Trinken so wichtig?

Unser Körper besteht zu einem großen Teil aus Wasser. Selbst ohne große Anstrengung verlieren wir täglich zwei bis zweieinhalb Liter Flüssigkeit. Hätten Sie gedacht, dass der Körper bereits ca. 500 ml durch Schwitzen und ca. 400 ml durch den Atem abgibt? Deswegen ist es so wichtig,

Empfehlung für Erwachsene:

1,5 – 2 Liter kalorienarme Getränke und viel wasserreiches Obst & Gemüse

ausreichend zu trinken und somit unseren Wasserhaushalt wieder auszugleichen. An heißen Sommertagen sowie bei körperlicher Belastung steigt der Bedarf schnell bis auf das Doppelte an. Extrem wichtig ist es, zu **trinken, bevor das Durstgefühl kommt**, denn Durst ist ein Zeichen des Körpers, dass er dringend Nachschub braucht und bereits ein Wassermangel vorliegt.





Wozu braucht mein Körper Wasser?

- Für...
- den Transport der Nährstoffe im Körper
 - die Regulierung der Körpertemperatur
 - den reibungslosen Ablauf aller Körperfunktionen
 - den Abtransport der Abfallprodukte aus dem Körper
 - die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit

Trinken & Sport

Beim Sport verlieren wir durch Schwitzen Flüssigkeit und Mineralstoffe, die wir schnellstmöglich durch Mineralwasser wieder auf-tanken sollten. Je länger der Sport betrieben wird, desto eher braucht der Körper zusätzlich auch Energie (in Form von Zucker), die z. B. in Fruchtsaftschorlen enthalten ist. Grundregel: **Niemals durstig an den Start!** Dauert der Sport länger als 30 Minuten, ist es empfehlenswert, 0,5 bis 1 Liter pro Stunde in kleinen Schlucken zu trinken, diese kann der Körper leichter aufnehmen.



Quiz-Frage:

Wie viel Prozent unseres Körpers besteht aus Wasser? (Antwort: S. 4 unten)

Was sollte ich am besten trinken?

Ideal zum Durstlöschen sind **Mineralwasser** (vorzugsweise kohlen säurearm oder -frei), **ungesüßte Früchte- und Kräutertees oder Fruchtsaftschorlen**. Diese Getränke haben nur wenige oder keine Kalorien.

Bei **Fruchtsaftschorlen** sollte allerdings der Kaloriengehalt berücksichtigt werden. Purer Saft enthält natürlicherweise ca. 10 % (Frucht-)Zucker. Deswegen ist es wichtig, Säfte mindestens zur Hälfte mit Wasser zu verdünnen oder noch besser 1/3 Saft mit 2/3 Wasser zu mischen. 200 ml Apfelschorle (1:1 verdünnt) enthalten immerhin etwa 49 kcal.

Tee kann warm oder kalt genossen werden. Beachten Sie, dass z. B. Grün- und Schwarztee und oft auch Eistee Koffein enthalten. Kein Koffein ist z. B. in Rooibos-, Kräuter und Früchtetee. Empfindliche Erwachsene sollten dies beachten. Für Kinder sind koffeinhaltige Getränke generell ungeeignet.



Gezuckerte Saftgetränke, Limonaden, Energiedrinks und Nektare enthalten viele Kalorien und können eine große Rolle bei der Gesamtenergieaufnahme spielen. Ein Glas Colagetränk (200 ml) enthält ca. 9 Würfelzucker und insgesamt ca. 86 kcal. Zu viele kalorienreiche Getränke können auf Dauer zu Übergewicht führen.

Tipp: Verdünnen Sie nach und nach Säfte oder Limonaden und sparen Sie so Kalorien!

Ab und zu können Sie, im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung, auch ein Glas Bier oder Wein genießen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) gibt folgende Richtwerte an:

Für gesunde Männer: Nicht mehr als 1/2 Liter Bier oder 1 Glas Wein (0,25 Liter) pro Tag. Die Hälfte gilt für gesunde Frauen: 1 kleines Glas Bier (0,25 Liter) oder 1 kleines Glas Wein (0,125 Liter).

Achtung: Von einem regelmäßigen Konsum wird abgeraten, da zu viel Alkohol zur Abhängigkeit führt und dem Körper schadet.

Ist Milch ein Getränk?

Nein. Milch zählt zu den Lebensmitteln und nicht zu den Getränken, denn sie enthält viele Nährstoffe. Mehr Informationen erhalten Sie in Flyer Nr. 4 „Milch und Milchprodukte“.

Leckere Getränke-Ideen:

- **Saftschorlen** mit unterschiedlichen Sorten und Farben machen Lust auf mehr und es kommt keine Langeweile auf. Wie wär's mit einer weißen Traubensaftschorle mit Zitrone, einer Orangen-Maracuja-Saftschorle oder einer roten Trauben-Apfel-Saftschorle?
- Mit einem Strohhalm und **pfiffiger Dekoration**, zum Beispiel aus Fruchtscheiben, bunten Palmwedeln, Obst auf einem Spieß (z. B. Trauben oder Erdbeeren), macht Trinken Groß und Klein gleich viel mehr Spaß. Beim Kindergeburtstag kommen z. B. auch Figuren aus Fruchtgummi auf einem Spieß und Gläser mit Zuckerrändern gut an.
- **Fruchtige Teesorten** mit einem Schuss Saft versüßen. Das ist warm oder kalt ein Genuss.



Antwort Quiz-Frage:
Der menschliche Körper besteht zu ca. 60% aus Wasser.

Hilfe zur Auswahl eines geeigneten Mineralwassers

Mineralstoffe sind lebenswichtige Bau- und Reglerstoffe, die wir mit der Nahrung aufnehmen müssen, weil der Körper sie nicht selbst herstellen kann. Mineralwasser ist eine **gute Mineralstoffquelle** und die enthaltenen Mineralstoffe sind in der Regel im menschlichen Körper **gut verwertbar**. Sie können somit die Mineralstoffzufuhr aus anderen Lebensmitteln gut ergänzen. Neben einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr ist zudem eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie ein gesunder Lebensstil wichtig.

Die folgende Tabelle hilft Ihnen, ein geeignetes Mineralwasser auszuwählen. Sie zeigt, ab wann ein Mineralwasser z. B. calciumhaltig heißen darf. Zur Verdeutlichung zeigen wir Ihnen, wie viel Prozent der Zufuhrempfehlung ausgewählter Mineralstoffe in einem Liter des Mineralwassers CONTREX enthalten sind:



Hinweis auf der Flasche	erlaubt, wenn:	1 Liter CONTREX enthält:	x % der empfohlenen Tageszufuhr
calciumhaltig	mehr als 150 mg/l	468 mg/l	59 %
magnesiumhaltig	mehr als 50 mg/l	74,5 mg/l	25 %

Zudem ist der Natriumgehalt in einem Liter CONTREX mit 9,4 mg/l gering. Das Mineralwasser ist somit für eine natriumarme Ernährung geeignet.