

Pressemitteilung

Direktion Bayreuth-Kulmbach

AOK-Ernährungstipp

Ans Trinken denken

Bayreuth, 01.02.2024

Wer sich mit gesunder Ernährung befasst, kommt am Thema Trinken nicht vorbei. Unser Körper besteht zu einem großen Teil aus Wasser, je nach Alter und Konstitution sind es zwischen 50 und mehr als 70 Prozent. Es ist Bestandteil jeder Körperzelle und alle biochemischen Vorgänge im menschlichen Organismus sind auf Wasser angewiesen. Wir brauchen es für die Wärmeregulation über die Haut, wenn wir schwitzen, aber auch über die Lunge und vor allem über die Nieren scheiden wir kontinuierlich Flüssigkeit aus. „Wasser ist unser wichtigstes Lebensmittel, weshalb Getränke die Basis der Ernährungspyramide bilden“, sagt Doris Ohnemüller, Ernährungsexpertin bei der AOK in Bayreuth. Sechsmal ein Viertelliter, über den Tag verteilt, lautet die Empfehlung für gesunde Erwachsene, das heißt rund 1,5 Liter pro Tag. Der Bedarf an Flüssigkeit kann bei entsprechenden Außentemperaturen, körperlicher Anstrengung und Sport oder durch Krankheiten auf ein Mehrfaches dieser Menge ansteigen.

Wasser: ja, Zucker und Alkohol: nein

Die besten Durstlöscher sind Leitungs- oder Mineralwasser, Früchte- oder Kräutertees. Manche Getränke tragen zwar zum Flüssigkeitsbedarf bei, sollten aber nur maßvoll getrunken werden. Dazu gehören Kaffee und Schwarztee, weil sie eine stimulierende Wirkung besitzen. Unverdünnte Säfte und Fruchtsaftgetränke enthalten sehr viel Frucht- oder Haushaltszucker und ihr regelmäßiger Konsum ist nicht zu empfehlen. Fruchtsaftchorlen aus höchstens einem Drittel Saft und mindestens zwei Dritteln Wasser sind hingegen mitunter empfehlenswert. Sie können, beispielsweise nach dem Sport ausgeschiedene Flüssigkeit und auch Mineralstoffe ersetzen.

Am besten ist es, Getränke über den ganzen Tag zu verteilen und, falls nötig, dafür Erinnerungshilfen zu benutzen. Auch Kinder brauchen öfter einmal eine Erinnerung ans Trinken. „Aber Achtung: Softdrinks wie etwa Cola und Limonade sind sehr zucker- und kalorienreich und löschen bestenfalls sehr kurzzeitig den Durst“, so Doris Ohnemüller. Milch und Kakao fallen ebenfalls nicht in die Kategorie „Getränke“, sondern sind – wie auch Gemüse und Obst – Lebensmittel mit einem hohen Wassergehalt. In den täglichen Bedarf eines Erwachsenen von etwa zwei Liter ist auch die Flüssigkeitsmenge mit eingerechnet, die wasserreiche Nahrungsmittel und Gerichte dazu beitragen. Doris Ohnemüller rät insbesondere von alkoholischen Getränken ab: „Sie erweitern die Gefäße und entziehen dem Körper sogar Flüssigkeit, was zum sogenannten Kater am Tag danach führen kann.“ Alkohol beeinträchtigt außerdem schon in kleinen Mengen Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Fahrtüchtigkeit. Darüber hinaus kann er unter anderem das Nervensystem und die Leber schädigen.

Weitere Tipps und Informationen unter:

- [Wie viel Wasser müssen wir am Tag trinken? \(aok.de\)](http://aok.de)
- [Ausgewogene Ernährung: Was sollte ich pro Tag essen? \(aok.de\)](http://aok.de)
- [So gesund ist Alkoholverzicht \(aok.de\).](http://aok.de)

Bilderservice:

Bild:



Bildunterschrift:

Ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sind gerade in der kalten Jahreszeit ideale Durstlöcher.

Urhebervermerk:

© AOK-Bundesverband