

Viel trinken und fit bleiben!

„Habe ich heute schon genug getrunken?“ Viel zu selten stellt man sich diese Frage. Viele Menschen trinken nur, wenn sie Durst haben. Doch Ernährungswissenschaftler warnen davor, denn der Durst ist ein verspätetes Warnsignal unseres Körpers. Das Durstempfinden lässt darüber hinaus auch noch mit zunehmendem Alter nach und ausreichendes Trinken wird schlichtweg vergessen. Auch die Angst, dann manchmal nachts „raus zu müssen“, spielt dabei häufig eine Rolle.

„Ich habe jetzt Durst“. Wer das sagt oder denkt, hat bereits viel zu wenig getrunken. Die Folge: Die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sinkt, Müdigkeit, Schwindelgefühle und Konzentrationsschwächen nehmen zu. Wer fit bleiben will, muss also ausreichend trinken. Wassermangel kann außerdem zu Bluteindickung und Verwirrheitszuständen, sogar bis zur Bewusstlosigkeit führen. Nicht nur im Sommer besteht die Gefahr, im wahrsten Sinne des Wortes „auszutrocknen“. Anhaltender Wassermangel kann schon nach zwei bis vier Tagen zu Nieren- und Kreislaufversagen führen. Auch im Winter benötigt der Körper viel Wasser, damit u. a. eine Austrocknung der Schleimhäute vermieden wird.



Warum eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr so wichtig ist

Der Wasseranteil im Körper nimmt mit zunehmendem Lebensalter immer weiter ab. Bei älteren Menschen z. B. beträgt er nur noch die Hälfte ihres Gewichts. Mehr als zwei Liter Flüssigkeit verlieren wir täglich über Atemluft, Schweiß, Harn und Stuhl. Wer aktiv ist, verbraucht noch mehr Flüssigkeit – sei es durch Gartenarbeit, Spaziergehen oder Fahrradfahren. Wird der Flüssigkeitsverlust nicht ausgeglichen, trocknen Haut und Schleimhäute aus, die Haut wird welk und müde, Medikamente werden in ihrer Wirkung beeinflusst und Infektionen der Harnwege und Verstopfungen werden gefördert.

Täglich mindestens 2,25 Liter Flüssigkeit

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) empfiehlt eine tägliche Flüssigkeitszufuhr von 2,25 Liter. Davon sollte der größte Teil, nämlich 1,5 Liter, über Getränke zugeführt werden. Der Rest wird über das Essen aufgenommen (z. B. Gemüse, Salate, Obst, Milchprodukte). Aufpassen sollten jedoch Menschen mit bestimmten Erkrankungen (z. B. Herz-, Kreislauf- oder Nierenerkrankungen): Bei ihnen kann die Fähigkeit, Flüssigkeit auszuscheiden erheblich eingeschränkt sein. Ist das bei Ihnen der Fall, sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Er wird Sie darüber informieren, welche Trinkmenge für Sie die Richtige ist.

Welche Getränke sind richtig?

Mit Leitungswasser, Mineralwasser, stillem Wasser, Schorlen (also verdünnte Obstsäfte) sowie Kräuter- und Früchtetees füllen Sie Ihren Speicher optimal auf. Daneben sind aber auch in Maßen Kaffee, schwarzer Tee und ggf. am Abend ein Glas Bier oder Wein völlig in Ordnung, sofern keine medizinischen Gründe dagegen sprechen. Auch wasserreiches Obst und Gemüse, z. B. Melonen, Tomaten oder Gurken sind wichtige und richtige Flüssigkeitslieferanten. Getränke mit einem hohen Zucker- und Energiegehalt, wie z. B. Limonade, sind dagegen weniger geeignet.

So vergessen Sie das Trinken nicht

- Stellen Sie sich bereits morgens Ihre tägliche Trinkration unübersehbar an Ihrem Arbeitsplatz, auf dem Küchen- oder Wohnzimmertisch bereit.
- Trinken Sie grundsätzlich beim Essen, beim Fernsehen, bei der Gartenarbeit, beim Sport – also bei jeder Aktivität - ein Glas Mineralwasser.
- Schenken Sie sich sofort nach, wenn das Glas leer ist.

Hilfreich kann es auch sein, die getrunkene Flüssigkeitsmenge an jedem Abend zusammen zu rechnen oder stellen Sie sich einen „Trinkplan“ auf.

Nach der Deutschen Gesellschaft für Ernährung könnte ein solcher Trinkplan z. B. so aussehen:

Mahlzeit	Getränk	Menge
Frühstück	2 Tassen Milchkaffee, Tee oder Kakao	0,25 l
Zwischenmahlzeit	1 Glas Fruchtsaftschorle oder Buttermilch	0,20 l
Mittagessen	1 Glas Mineralwasser	0,20 l
	1 Teller Suppe	0,15 l
Zwischenmahlzeit	1 große Tasse Tee oder Milchkaffee	0,20 l
Abendessen	2 Tassen Kräutertee	0,30 l
später Abend	1 Saftschorle, Mineralwasser oder ggf. 1 Glas Bier bzw. Wein(schorle)	0,20 l
Gesamtmenge		1,5 l

Weitere Informationen zum Thema Getränke erhalten Sie z.B. im Internet bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (www.dge.de in der Rubrik „Ernährung“, „Weitere Themen“).

Ihre BKK VICTORIA-D.A.S.

Besuchen Sie uns im Internet: www.bkk-victoria-das.de