

Infotext für Schülerinnen und Schüler

Hoch die Tassen

Der Körper verliert täglich Wasser, das über die Ernährung wieder zugeführt werden muss. Mengenmäßig ist Wasser unser Nährstoff Nummer eins. Keinen anderen brauchen wir in so großen Mengen.

Durst ist ein wichtiges Signal

In der Ernährungswissenschaft ist Durst wie folgt definiert: Eine unangenehme Allgemeinempfindung, die bei negativer Wasserbilanz (= physiologisches Wasserdefizit) auftritt und das Verlangen auslöst, Flüssigkeit aufzunehmen. Durst entsteht, wenn der Wasserverlust etwa 0,5 Prozent des Körpergewichts beziehungsweise mehr als 350 Milliliter beträgt. Durst ist daher immer ein Zeichen für ein beginnendes ernstes Wasserdefizit. Je stärker das Durstgefühl, desto größer das Defizit.

Urin als „Wasserwaage“

Urinfarbe und -volumen hängen stark von der Wasser-
verfügbarkeit des Körpers ab. Ist Wasser knapp, wird ins-
gesamt weniger Urin produziert und die auszuscheidenden
Substanzen sind in höherer Konzentration gelöst. Letzteres
kann man an der Urinfarbe erkennen: Je dunkelgelber sie
ist, desto stärker konzentrieren die Nieren die Ausschei-
dungsprodukte im Urin. Deshalb gilt: Seltener Harndrang +
dunkelgelbe Urinfarbe = Wasserdefizit!

Über den Tag verteilt trinken

Ab zwei Prozent Flüssigkeitsdefizit sind deutliche Ein-
schränkungen der mentalen und körperlichen Leistungs-
fähigkeit wahrscheinlich. Das entspricht bei einem Körper-
gewicht von 60 bis 70 Kilogramm umgerechnet 1,2 bis
1,4 Liter. Klingt viel, ist aber am späten Vormittag schnell
erreicht, wenn man morgens kaum was trinkt und das Mit-
tagessen die erste Mahlzeit des Tages ist. Wer den ganzen
Tag über leistungsfähig sein will, sollte solch große Defizite
vermeiden. Deshalb: Keine punktuellen Sturztrünke, son-
dern die individuell richtige Gesamtmenge über den
Tag verteilen.

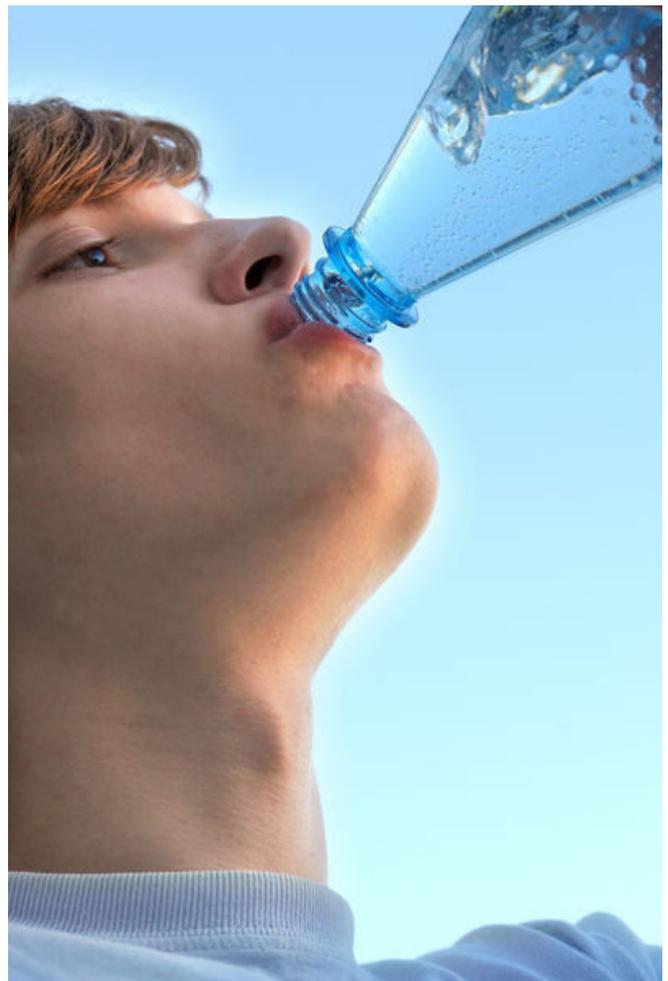


Foto: Ingram Publishing

Wasserreiche Lebensmittel einbauen

Obst, Gemüse, Kartoffeln, Milch, Joghurt, Reis und Nudeln
sind auch gute Wasserlieferanten. Wer beim Frühstück, in
den Pausen und mittags vor allem auf Gebäck, Brot, Brezel,
Pizzastück, Süßigkeiten und Co. setzt, nimmt dagegen
kaum Wasser auf. Dann ist deutlich mehr trinken angesagt
(etwa 0,5 l mehr).

Wasser ist der beste Durstlöcher

Getränke mit Köpfchen auswählen. Schließlich nehmen wir sie in großen Mengen auf und mit ihnen unter Umständen jede Menge Zucker, Kalorien, Farbstoffe, Aromen, Koffein, Alkohol und Ähnliches. Grundsätzlich gilt:

- Nur in Wasser ist nur Wasser drin.
- Am besten kalorienarme Getränke trinken wie ungezuckerte Tees, schwache Fruchtsaftchorlen (1 Teil Fruchtsaft: 3 Teile Wasser).
- Kaffee und Schwarztee dürfen in die Flüssigkeitsbilanz eingerechnet werden. Zu viel Koffein tut dem Körper allerdings selten gut. Zwei bis vier Tassen pro Tag sind daher ein gutes Maß. Vorsicht auch mit Energy-Getränken und -shots.
- Alkohol regt die Wasserausscheidung an. Wer beim Feiern nur alkoholische Getränke trinkt, manövriert den Körper daher in ein Wasserdefizit. Deshalb zwischendurch auch zu alkoholfreien Getränken greifen. Nach Sport oder Sauna nie alkoholische Getränke gegen den Durst trinken. Und: Sie dürfen nicht in die Wasserbilanz eingerechnet werden.
- Limo, Cola und Säfte pur haben pro Liter so viel Zucker wie eine halbe Tüte Gummibärchen. Sie sind daher eigentlich eine Süßigkeit und sollten nur in geringen Mengen getrunken werden.

Tricks, um die Trinkmenge zu steigern

- Auf größere Flaschen umsteigen, z. B. von 0,5 auf 0,75 Liter.
- Die Getränkeflasche während der Arbeit – wenn möglich – immer in Griffnähe und gut sichtbar aufstellen.
- Zu jeder Mahlzeit mindestens zwei volle Gläser trinken.
- Jede Pause nutzen, um ein paar Schlucke zu trinken.
- Ab und zu ein Trinkprotokoll führen. Das motiviert, mehr zu trinken.



Foto: fotolia / luchs07

Wer wassereiche Lebensmittel in seinen täglichen Speiseplan einbaut, nimmt auch übers Essen eine Menge Wasser auf.