

# NutriFacts

# Wasser und Trinken



Good Food, Good Life

## Die 10 häufigsten Fragen

«Wasser – unser Elixier des Lebens!» Es ist nicht nur ein kalorienfreier Durstlöcher, sondern auch ein Mineralstofflieferant\*. Wasser ist in allen Zellen und Organen enthalten und somit der Hauptbestandteil unseres Körpers (60% beim Erwachsenen, 75% beim Säugling). Ausreichendes Trinken ist daher lebenswichtig. Doch wie viel ist «genug»? Worauf sollte man bei der Wasserwahl achten? Und überhaupt: muss es denn unbedingt Wasser sein?

Dieses NutriFacts gibt Ihnen praktische Tipps, wie Sie ausreichend trinken können. Lesen Sie weiter und finden Sie Antworten auf die 10 wichtigsten Fragen zum Thema Wasser und Trinken.

### In bestimmten Situationen ist der Flüssigkeitsbedarf erhöht

- Heisses Klima (> 25°C), Heizungsluft im Winter
- Körperliche Anstrengung (z. B. Sport)
- Während der Schwangerschaft und Stillzeit
- Erkrankungen mit Fieber, Erbrechen oder Durchfall

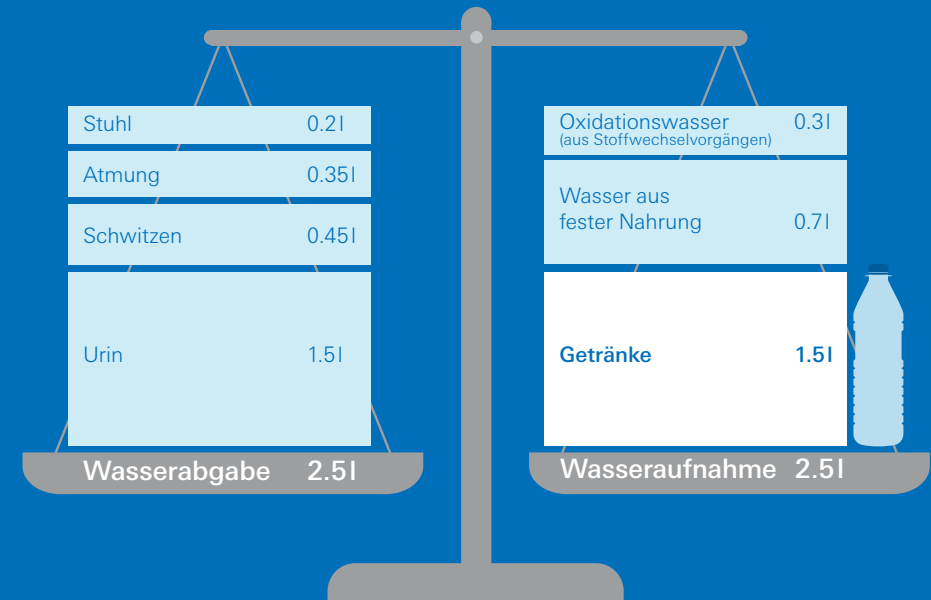
## 1. Wie viel Flüssigkeit brauchen wir täglich?

Ein Erwachsener verliert täglich etwa 2 bis 3 Liter Flüssigkeit über die Nieren, die Atemluft, die Haut und den Darm. Das bei Stoffwechselfvorgängen in unserem Körper produzierte und durch Nahrungsmittel aufgenommene Wasser reicht nicht aus, um diese Verluste zu kompensieren. Erwachsene sollten daher täglich mindestens 1,5 Liter Wasser (etwa 8 Gläser à 200 ml) trinken, damit der Wasserhaushalt unseres Körpers im Gleichgewicht bleibt.

Sportler und körperlich aktive Menschen müssen besonders viel trinken, da sie mehr schwitzen und somit mehr Wasser verlieren.

Der Körper scheidet ständig Flüssigkeit aus: Trinken Sie daher regelmässig über den Tag verteilt. Es macht wenig Sinn, die erforderlichen 1,5 Liter auf einmal zu trinken, da unser Darm pro Viertelstunde nur 0,2 Liter Flüssigkeit aufnehmen kann.

Durchschnittliche Wasserbilanz eines Erwachsenen pro Tag



### Beispiel für eine tägliche Getränkeaufnahme eines Erwachsenen

Tageszeit	Getränk	Menge
Zum Frühstück	2 Tassen Kaffee oder Tee	300 ml
Im Laufe des Vormittags	1 Glas Frucht- oder Gemüsesaft	200 ml
Zum Mittagessen	1 Glas Wasser	200 ml
Am Nachmittag	1 grosse Tasse Früchte- oder Kräutertee	200 ml
Zum Abendessen	2 Gläser Wasser/ Saftschorle	400 ml
Am Abend	1 Glas Wasser	200 ml
<b>Tagestrinkmenge</b>		<b>1,5 Liter</b>

Auch feste Nahrung wie Früchte und Gemüse, Joghurt oder Fleisch enthält Wasser.

### Wassergehalt ausgewählter Lebensmittel

< 25%	25-50%	50-75%	>75%
Getreide	Brot	Fleisch	Früchte
Butter	Backwaren	Fisch	Gemüse
Nüsse	Eier	Geflügel	Milch
Schokolade	Konfitüre	Wurstwaren	Kartoffeln
Hülsenfrüchte	Quark		Hüttenkäse

\* (5. Schweizerischer Ernährungsbericht, 2005)

## 2. Was sind die besten Durstlöcher?

Unser Getränkeangebot ist gross, aber nicht alles ist gleichermaßen zum Durstlöcher geeignet:

- Ideal gegen den Durst sind kalorienfreie Getränke wie Wasser und ungezuckerte Kräuter- und Früchtetees.
- Kaffee und schwarzer Tee zählen ebenfalls zu den kalorienfreien Getränken, sollten aber nur mässig (3 bis 4 Tassen pro Tag) getrunken werden.

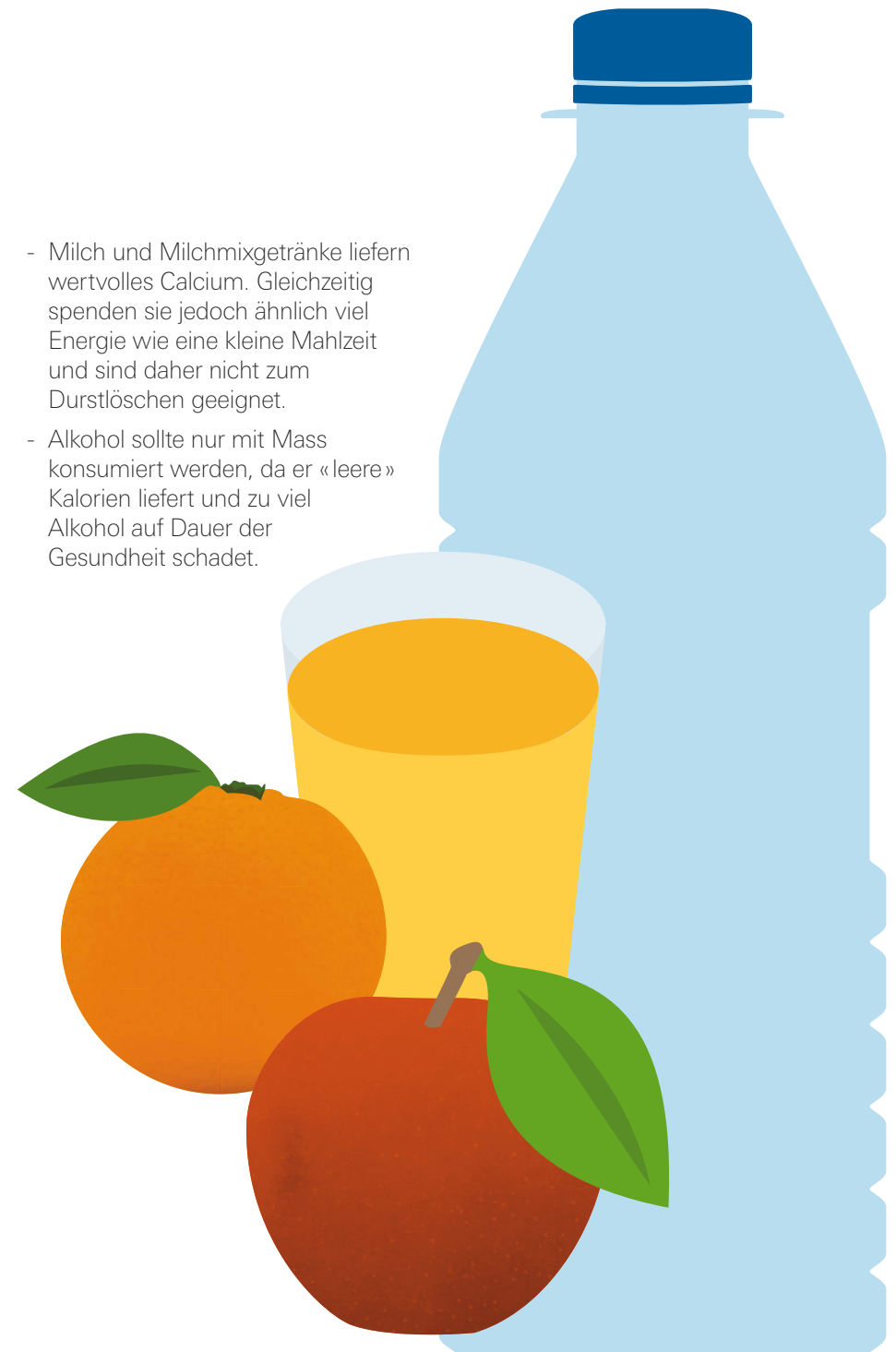
- Süssgetränke wie z.B. Limonaden enthalten keine Vitamine und Mineralstoffe, aber viel Zucker. Sie eignen sich daher nicht als Durstlöcher und sollten nur in geringen Mengen getrunken werden.
- Light-Getränke sind zwar kalorienarm, aber oft übermässig süss und können dadurch die Präferenz für Süsses fördern. Daher sollten sie nur mit Mass konsumiert werden.
- Fruchtsäfte schneiden aufgrund ihres Vitamingehalts deutlich besser ab. Da sie aber von Natur aus relativ viel Zucker enthalten, sollten sie mit Wasser verdünnt werden (Beispiel: Apfelschorle).

### Ist Kaffee ein Flüssigkeitsräuber?

Ernährungswissenschaftler und Mediziner sind sich heute einig: Mässiger Kaffeegenuss beeinflusst den Flüssigkeitshaushalt nicht negativ. Sie können also koffeinhaltige Getränke in die täglich empfohlene Flüssigkeitsmenge einrechnen. Übertreiben Sie den Kaffeegenuss aber nicht. Mehr als drei bis vier Tassen täglich sollten es nicht sein.

**Tipp:** Testen Sie neue Teesorten! Neben den bekannten Teesorten wie Pfefferminz- und Kamillentee gibt es eine grosse Auswahl an Kräuter- und Früchtetees.

- Milch und Milchmischgetränke liefern wertvolles Calcium. Gleichzeitig spenden sie jedoch ähnlich viel Energie wie eine kleine Mahlzeit und sind daher nicht zum Durstlöcher geeignet.
- Alkohol sollte nur mit Mass konsumiert werden, da er «leere» Kalorien liefert und zu viel Alkohol auf Dauer der Gesundheit schadet.

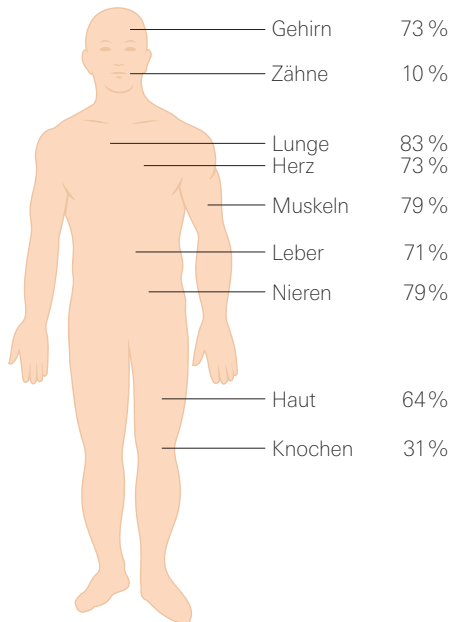


### 3. Warum ist Trinken so wichtig?

Trinken ist lebenswichtig: Ohne feste Nahrung können wir 2 bis 4 Monate überleben (abhängig von den Fettreserven), ohne Flüssigkeit nur 3 bis 5 Tage! Ohne Wasser geht also gar nichts. Mengenmässig ist es der wichtigste Bestandteil des menschlichen Körpers: Wir bestehen zu 60% aus Wasser, Säuglinge sogar zu 75%.

Wasser füllt unsere Zellen und sorgt dafür, dass der Transport von Nährstoffen, der Blutkreislauf und die Entsorgung von Abbauprodukten über die Nieren «flüssig» vorangeht. Wenn's heiss hergeht, setzt der Körper die Klimaanlage auf der Haut in Gang: wir schwitzen. Regelmässiges Trinken von Wasser ist also wichtig für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

#### Wassergehalt der verschiedenen Organe eines Erwachsenen



#### Bedeutung von Wasser für den Körper

- Hauptbestandteil unseres Körpers (im Durchschnitt etwa 60%)
- Transport von Nährstoffen (z.B. über das Blut)
- Ausscheiden von Abfallprodukten über die Niere und den Darm
- Regulation der Körpertemperatur (z.B. Schwitzen bei Überhitzung)
- «Schmiermittel» für die Gelenke

Deshalb nicht vergessen: täglich mindestens 1,5 Liter trinken!

### 4. Was passiert, wenn ich zu wenig trinke?

Durst ist ein Warnzeichen des Körpers, dass sein Wassergehalt zu niedrig ist und wir etwas trinken sollten. Er entsteht bereits, wenn der Organismus wenige Prozent Wasser verloren hat.

Die Leistungsfähigkeit eines Menschen vermindert sich, wenn er zu wenig getrunken hat. Denn unser Blut besteht zu einem Grossteil aus Wasser, und wenn wir zu wenig trinken, dann kann es nicht mehr richtig fließen. Folglich werden auch

#### Anzeichen Wassermangel (Gewichtsverlust von 1-2% bei einem Erwachsenen)

- Trockener Mund
- Müdigkeit und Konzentrationsschwäche
- Weniger Urin
- Kopfschmerzen
- Muskelschwäche
- Verwirrtheit oder Schwindelgefühl

unsere Organe schlechter mit Sauerstoff und Mineralien versorgt. Bei Erwachsenen kann sich dies neben Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, einer Reduzierung der Ausdauer oder der sportlichen Fähigkeiten auch durch ein vermindertes Aufmerksamkeits- und Konzentrationsvermögen sowie einer Beeinträchtigung des Kurzzeitgedächtnisses äussern.

#### Deshalb gilt: Trinken bevor der Durst kommt!

Ein erwachsener Mensch sollte regelmässig und über den Tag verteilt mindestens 1,5 Liter (etwa 8 Gläser) Wasser trinken. Vor allem Kleinkinder und ältere Menschen neigen dazu, dem Durstgefühl nicht genug Beachtung zu schenken. Deshalb müssen wir bei ihnen besonders darauf achten, dass sie genug Wasser trinken.



## 5. Worauf sollte man beim Kauf von Wasser achten?

Wasser ist nicht gleich Wasser. Ein Blick auf das Flaschenetikett zeigt schnell, wie hoch der Mineralgehalt im Wasser ist. Da der Mineralstoffbedarf je nach Alter, Aktivität und Lebensweise variiert, ist die Wahl eines darauf abgestimmten Mineralwassers sinnvoll:

Calciumreiches Wasser (Ca > 150 mg/l) ist empfehlenswert für:

- Personen mit einem erhöhten Bedarf (Jugendliche, schwangere und stillende Frauen, Frauen in der Menopause und Senioren)
- Personen mit einem Calciummangel (z.B. durch wiederholte Diäten, einseitige Ernährung ...) oder Personen, die kaum Milchprodukte aufnehmen (z.B. bei Lactoseintoleranz)

Magnesiumreiches Wasser (Mg > 50 mg/l) ist eine gute Quelle für Personen, die nicht ausreichend Magnesium mit der Ernährung aufnehmen.



### Mineralstoffgehalt von Mineralwasser

Was das Etikett verrät:

- |                    |                         |
|--------------------|-------------------------|
| - Calciumhaltig    | mehr als 150 mg/Liter   |
| - Magnesiumhaltig  | mehr als 50 mg/Liter    |
| - Natriumhaltig    | mehr als 200 mg/Liter   |
| - Natriumarm       | weniger als 20 mg/Liter |
| - Sulfathaltig     | mehr als 200 mg/Liter   |
| - Bicarbonathaltig | mehr als 600 mg/Liter   |

## 6. Was ist der Unterschied zwischen Mineral- und Hahnenwasser?



Mineral- und Hahnenwasser unterscheiden sich in ihrer Herkunft und der Zusammensetzung, Art und Menge der enthaltenen Mineralstoffe. Diese Kriterien sind beim Mineralwasser genau bestimmt und auf dem Etikett angegeben. Generell ist der Mineralstoffgehalt eines «durchschnittlichen» in der Schweiz erhältlichen Mineralwassers höher als der des Trinkwassers, dies ist aber regional unterschiedlich.

- **Mineralwasser** ist ein Naturprodukt: Es handelt sich dabei um Wasser, das aus unterirdischen Quellen stammt. Um dorthin zu gelangen, sickert es durch verschiedene Gesteinsschichten in den Erdboden und nimmt auf seinem Weg Mineralien und Spurenelemente aus dem Boden auf. Anschliessend wird es direkt an der Quelle in Flaschen abgefüllt und kann so überall und zu jeder Gelegenheit getrunken werden.
- **Hahnenwasser** stammt aus Fluss-, See-, Quell- oder Grundwasser. Bevor es aus unseren Wasserhähnen zu Hause sprudelt, muss es viele streng kontrollierte Reinigungsschritte durchlaufen. Das Wasser, das uns als Leitungswasser zur Verfügung steht, ist somit gesundheitlich unbedenklich und trinkbar.

### Schadet kalkhaltiges Wasser der Gesundheit?

Kalkhaltiges Wasser führt weder zu Zahnstein, noch erzeugt es Nierensteine oder andere «Verkalkungen» in unserem Körper. Als «Kalk» werden Calciumverbindungen bezeichnet, die das Wasser beim Durchfliessen der verschiedenen Gesteinsschichten aufnimmt. Stark kalkhaltiges Wasser wird auch als «hart» bezeichnet. In Gebieten mit Kalkstein nimmt die Wasserhärte zu. Langfristig führt kalkhaltiges Wasser zur Verkalkung von Haushaltsgeräten; in unserem Körper findet dieser Vorgang aber nicht statt. Im Gegenteil, kalkhaltiges Wasser ist für uns eine Quelle von Calcium, wenn auch nur in geringen Mengen.

## 7. Was ist besser: Mineralwasser mit oder ohne Kohlensäure?

Das ist eine Geschmacksfrage! Der eine mag's lieber «still», der andere prickelnd. Früher war die Zugabe von Kohlensäure die einzige Möglichkeit, Mineralwasser haltbar zu machen. Mittlerweile sind die Technik und Hygiene bei der Abfüllung von Mineralwässern so weit entwickelt, dass auch kohlensäurefreie oder kohlensäurearme Mineralwässer lange haltbar bleiben.

Menschen, die kohlensäurehaltiges Wasser bevorzugen, schätzen es häufig wegen des erfrischenden Geschmacks. Der Mineralgehalt ist bei der gleichen Quelle derselbe, nur die zugefügte Kohlensäure macht den Unterschied aus. Stilles Wasser hat schneller einen «unfrischeren» Geschmack. Manche Menschen reagieren sehr empfindlich auf Kohlensäure im Wasser, andere wiederum gar nicht. Es bleibt also letztlich jedem selbst überlassen, ob man spritziges oder stilles Wasser bevorzugt, vom gesundheitlichen Aspekt ist beides gleichwertig.

### Was ist Kohlensäure?

Kohlensäure ist eine schwache Säure, die sich beim Einleiten von Kohlenstoffdioxid (CO<sub>2</sub>) in Wasser bildet. Die Kohlensäure in natürlichem Mineralwasser stammt aus vulkanischen Vorgängen. Sie steigt vom Erdinneren nach oben und dringt in das Tiefenwasser ein, das dann als Mineralwasser gewonnen wird. Daher sind Mineralwässer aus Gegenden mit vulkanischem Gestein besonders reich an natürlicher Kohlensäure. In der Flasche gibt Kohlensäure dem Mineralwasser einen erfrischenden Geschmack.

## 8. Darf während der Mahlzeiten etwas getrunken werden?

«Trinken während des Essens verdünnt die Magensäure und behindert dadurch die Verdauung» – diese Annahme ist weit verbreitet. Ist es also besser, erst nach dem Essen zu trinken? Hier gilt: Man kann vor, während oder nach der Mahlzeit etwas trinken, abhängig von den eigenen Vorlieben und Gewohnheiten.

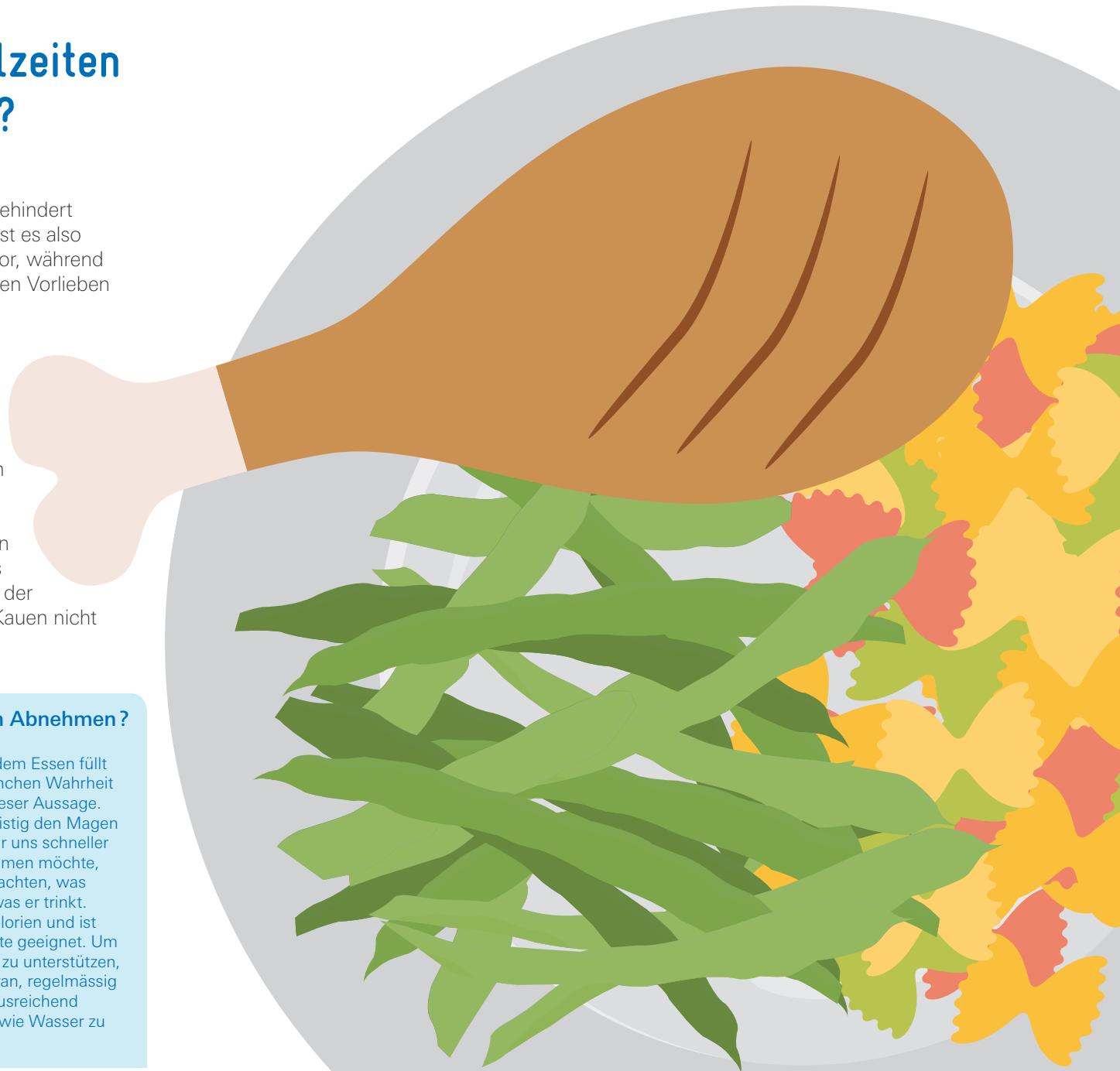
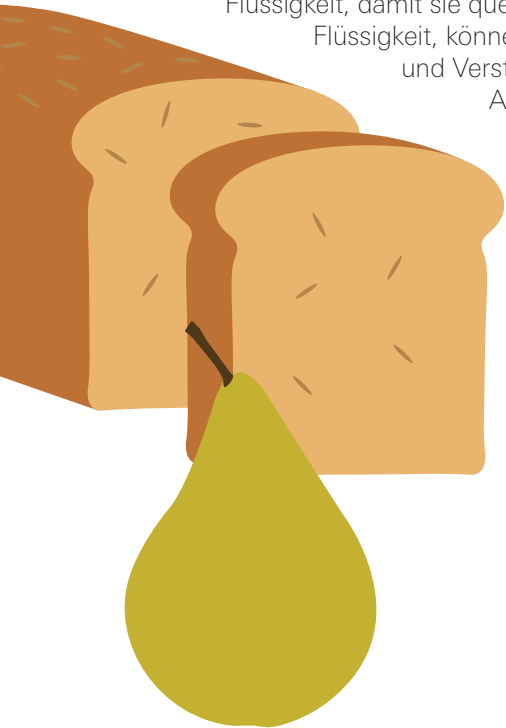
Dennoch ist es sinnvoll, zum Essen ein Glas Wasser zu trinken: Insbesondere nahrungsfaserreiche Lebensmittel wie Vollkornbrot, Obst und Gemüse benötigen

Flüssigkeit, damit sie quellen können. Fehlt Flüssigkeit, können die Fasern verklumpen und Verstopfung verursachen.

Ausserdem vereinfachen Getränke das Schlucken der Speisen. Allerdings sollte Trinken während der Mahlzeit sorgfältiges Kauen nicht ersetzen.

### Hilft Trinken beim Abnehmen?

«Ein Glas Wasser vor dem Essen füllt den Magen» – ein Körnchen Wahrheit steckt tatsächlich in dieser Aussage. Viel Wasser füllt kurzfristig den Magen an, dadurch können wir uns schneller satt fühlen. Wer abnehmen möchte, sollte nicht nur darauf achten, was er isst, sondern auch was er trinkt. Wasser liefert keine Kalorien und ist daher für Figurbewusste geeignet. Um die Gewichtsabnahme zu unterstützen, gewöhnen Sie sich daran, regelmässig über den Tag verteilt ausreichend kalorienfreie Getränke wie Wasser zu trinken.





## 9. Brauchen Sportler spezielle Sportgetränke?

Wer Sport treibt, schwitzt und verliert Flüssigkeit. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist daher wesentlich für die Temperaturregulation und zur Vermeidung negativer Effekte auf die Leistung und Gesundheit. Achten Sie darauf, dass Sie die Flüssigkeit, welche Sie durch Schwitzen verlieren, wieder zuführen. Pro Stunde Sport brauchen Sie zusätzlich 4-8dl Flüssigkeit. Um es genauer zu wissen, kann der Flüssigkeitsbedarf durch eine Gewichtsmessung vor und nach dem Sport bestimmt werden. Der Gewichtsverlust sollte durch die entsprechende Trinkmenge ausgeglichen werden.

Für kurz dauernde (weniger als 1 Stunde) Leistungen genügt Wasser als Flüssigkeitersatz. Für lang andauernde oder sehr intensive Leistungen eignen sich Getränke, welche neben der Flüssigkeit Kohlenhydrate (Zuckerarten) und Kochsalz (Natrium) enthalten. Als Regenerationsdrink nach einem Wettkampf eignet sich zum Beispiel Milch mit Schoggiapulver.



### Vermeiden Sie Hitzschlag!

Eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr kann die sportliche Leistung bei einem Erwachsenen einschränken und sogar erste Anzeichen eines Hitzschlags wie Übelkeit, intensive Müdigkeit und starken Durst hervorrufen.

## 10. Richtiges Trinken leicht gemacht – Tipps & Tricks!

Hand auf's Herz: Trinken Sie jeden Tag mindestens 1,5 Liter? Wenn nicht, haben wir hier ein paar einfache Tricks für Sie, wie Sie Ihrem Flüssigkeitshaushalt auf die Sprünge helfen können.

- Trinken Sie, bevor der Durst kommt, immer wieder zwischendurch kleine Mengen.
- Machen Sie Trinken zu Ihrer Gewohnheit: jeden Morgen ein grosses Glas Wasser; jedes Mal, bevor Sie aus dem Haus gehen, einen Schluck Wasser; jeden Abend vor dem Zu-Bett-Gehen eine Tasse Tee und so weiter.
- Stellen Sie sich schon morgens eine Flasche Mineralwasser und ein Glas in greifbare Nähe, z. B. auf den Schreibtisch oder neben den Fernseher. Sobald Sie das Glas leer getrunken haben, füllen Sie es am besten gleich wieder auf – so vermeiden Sie unnötige Durststrecken.
- Trinken Sie zu jeder Mahlzeit ein Glas Wasser, ungesüßten Tee oder Fruchtschorle.
- Egal, wo und wie Sie unterwegs sind: Nehmen Sie sich immer eine 0,5 Liter Flasche Wasser mit.
- Vergessen Sie nicht, vor, während und nach einer sportlichen Aktivität etwas zu trinken.

### Trinktipps für Kinder und Jugendliche

- Schon morgens Wasser, leichte Früchte- und Kräutertees und verdünnte, ungesüßte Säfte als Angebot für den Tag bereitstellen.
- Von klein auf zu jeder Mahlzeit Wasser anbieten. Vergessen Sie nicht, dass Kinder ihre Eltern zum Vorbild nehmen.
- Kinder immer wieder zum «zwischendurch» Wasser trinken animieren, besonders an heißen Tagen.
- Zu jedem Schulbrot gehört ein geeignetes Getränk, am besten Wasser oder ungesüßter Früchte- oder Kräutertee.





# NutriFacts

Herausgeber:  
Nestlé Suisse S.A.  
Service Nutrition

Postfach 352, 1800 Vevey  
Fax: 021 924 51 13  
[service.nutrition@ch.nestle.com](mailto:service.nutrition@ch.nestle.com)  
[www.nestle.ch](http://www.nestle.ch)

April 2011



Good Food, Good Life