



**BOSCH**

**BKK**

Fit durch Getränke

### Informationen:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

[www.dge-medienservice.de](http://www.dge-medienservice.de)

[www.dge.de](http://www.dge.de)

Bundeszentrum für Ernährung

[www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)

[www.ble-medienservice.de](http://www.ble-medienservice.de)

## Inhalt

Viel trinken ist gesund Wasser ist lebensnotwendig   Wie viel trinken?   Fit am Arbeitsplatz	5
Die Flüssigkeitsbilanz Von früh bis spät   Positive Bilanz	7
Kinder trinken lassen! Zu viel trinken – für Kinder ungesund?   Richtwerte für Getränke Wie viel und was trinken?   Fertiggetränke für Kinder?	9
Sportler: trinken, trinken, trinken! Trinken hält fit!   Tipps für Breitensportler   Sportlergetränke?	11
Senioren: Über den Durst trinken Körperlich und geistig fit bleiben	15
Getränke-Info Wasser   Fruchtsäfte (-nektare, -saftgetränke)   Gemüse trinken? Haltbarkeit   Limonaden   Energiearm, -reduziert, leicht? Tee   Die Auswahl ist groß   Kaffee   Milch/Molke   Alkohol   Kalorientabelle	16



## Sehr geehrte Versicherte, sehr geehrter Versicherter,

Sie möchten sich wohl fühlen, gesund bleiben und frischer aussehen? Neben einer abwechslungsreichen Ernährung spielt bei der Verwirklichung dieses Wunsches das Trinken eine ganz entscheidende Rolle.

Der Mensch besteht nämlich zum größten Teil aus Wasser: Täglich werden bei einem Erwachsenen rund zweieinhalb Liter Flüssigkeit benötigt, damit alle lebenswichtigen Vorgänge im Körper funktionieren.

Hand aufs Herz: Wie viel trinken Sie täglich, stimmt Ihre Flüssigkeitsbilanz? Auch bei Hitze? Gibt es Besonderheiten für Kinder, Sportler und ältere Menschen? Was sind gesunde Getränke, welche haben viele Kalorien und welche weniger oder gar keine?

Antworten auf alle Fragen finden Sie in dieser Broschüre. Außerdem eine ausführliche Getränke-Info mit vielen Anregungen und für jede Gelegenheit das passende, gesunde, wohlschmeckende Getränk.

In diesem Sinne: Auf Ihre Gesundheit!

Ihre Bosch BKK



# Viel trinken ist gesund

## Wasser ist lebensnotwendig

Nach dem Sauerstoff, den Menschen ständig zum Atmen benötigen, ist Wasser der zweitwichtigste der lebensnotwendigen Stoffe. Ein Flüssigkeitsmangel führt rasch zu schweren Schäden. Bereits nach zwei bis vier Tagen ist der Organismus nicht mehr in der Lage, wichtige Stoffe auszuschleiden. Das Blut – Hauptbestandteil Wasser – wird immer dickflüssiger und der Kreislauf kann schließlich versagen.

Wasser übernimmt im Körper viele für Leben und Gesundheit wichtige Aufgaben: Es transportiert die aus der Nahrung gelösten Nährstoffe zu den Muskeln und zu allen Organen bis hin zu den (Gehirn-)Zellen. Dort werden sie über das Zellwasser ausgetauscht. Ein dünnflüssiges Blut kann auch mehr Sauerstoff aufnehmen, Leistungsfähigkeit und Konzentrationsvermögen steigen.

Wasser kann noch mehr: Es sichert generell eine gute Durchblutung, auch der Haut. Sie sehen frischer aus! Für die Schleimhäute ist viel Feuchtigkeit schon deshalb wichtig, weil sie dann für die Krankheitsabwehr besonders fit sind. Nahrungsaufnahme, Verdauung, Nieren, Leber und Darm – alle Organe funktionieren besser, wenn sie ausreichend mit Flüssigkeit versorgt werden. Dann können Abbauprodukte regelmäßig als Harn und Stuhl ausgeschieden werden.

Warum Wasser für den Menschen lebensnotwendig ist, wird auch aus diesen Zahlen deut-

lich: Er besteht zum größten Teil aus Wasser! Bei Säuglingen sind es rund 70 %, bei Erwachsenen etwa 60 % und beim älteren Menschen immerhin noch 50 %.

## Wie viel trinken?

Als Grundsatz gilt: eher mehr als weniger trinken und zwar bevor sich ein Durstgefühl meldet. Bei einem Erwachsenen mit mittlerer körperlicher Aktivität werden über die Atmung rund 500 ml, über die Haut rund 550 ml, mit dem Stuhl etwa 160 ml ausgeschieden und die mit rund eineinhalb Liter größte Menge als Urin über die Nieren bzw. die Blase. Zusammen ergibt dies einen Flüssigkeitsverbrauch von gut zweieinhalb Liter täglich (30-40 ml pro kg Körpergewicht).

Mit der wasserhaltigen Nahrung, zum Beispiel Suppe, Obst, Gemüse, Brei, werden etwa 1,2 Liter aufgenommen, verbleiben als Getränke rund eineinhalb Liter. Wer weniger wasserhaltige Speisen verzehrt oder weniger isst (auch beim Abnehmen), muss mehr trinken!

Auch Flüssigkeitsverluste, zum Beispiel durch Erbrechen oder Durchfall, müssen umgehend wieder ausgeglichen werden. Wer sich ballaststoffreich ernährt, also zum Beispiel Vollkornprodukte isst, sollte viel (mehr) trinken: Dann können die Ballaststoffe im Darm aufquellen, das Stuhlvolumen vergrößern, für günstige Entleerung sorgen und so ihre Wirkung voll entfalten.



## Heiß & Schweiß

Mehr trinken – dies gilt erst recht, wenn bei Fieber, Hitze oder körperlicher Betätigung, insbesondere durch Schweiß, viel Flüssigkeit ausgeschieden wird. Schwitzen verhindert das Ansteigen der Körpertemperatur, weil dadurch überschüssige Wärme abgegeben wird. Dabei wirkt das Verdunsten von Schweiß auch kühlend. Deshalb viel trinken, damit auch in der warmen Jahreszeit der Kreislauf in Schwung bleibt! Aber auch bei trockener, kalter Luft ist der Flüssigkeitsbedarf höher.

Für den großen Durst sind Wasser, Früchte-tees und Saftschorlen (ein Teil Saft und drei Teile Wasser) ideal. Zwischendurch erfrischen fettarme Milchprodukte wie Joghurt und Buttermilch. Auch wasserreiche Lebensmittel sind gefragt: Gemüse roh zum Reinbeißen oder als Salat und frisches Obst. Saftiger Spitzenreiter ist mit 97 % Wassergehalt die Wassermelone.

Ob Getränke kalt oder lauwarm getrunken werden (im Winter auch heißer), sollte jeder selbst beurteilen. Kühles wird aber als erfrischend, wohltuend und belebend empfunden.

Allzu Kaltes in größeren Mengen kann schwer im Magen liegen und Beschwerden hervorrufen!

## Fit am Arbeitsplatz

Trinkpausen im Verlauf des Arbeitstages bieten eine gute Gelegenheit, das tägliche „Trinksoll“ aufzufüllen. Getränke aktivieren zusammen mit den Zwischenmahlzeiten die Leistungskurve und sorgen so für Kraft, Ausdauer und Konzentration. Auch am Arbeitsplatz sollte deshalb immer ein Getränk in greifbarer Nähe sein. Geeignet sind Wasser, verdünnte Frucht- oder Gemüsesäfte (ein Teil Saft, drei Teile Wasser), auch Früchte- und Kräutertees, insbesondere als Teemischungen.



### Inhalt der Trinkgefäße

- |                           |        |
|---------------------------|--------|
| • Eine Tasse Tee          | 0,20 l |
| • Glas Schorle            | 0,25 l |
| • Flasche Wasser          | 0,70 l |
| • Thermoskanne Früchtetee | 0,50 l |

---

Tägliche Trinkmenge	1,65 l
---------------------	--------

# Die Flüssigkeitsbilanz

## Von früh bis spät

Menschen können leider keinen Wasservorrat speichern. Deshalb ist es wichtig, die Trinkmenge über den Tag zu verteilen, weil auch die körperlichen Lebensvorgänge wie Stoffwechsel, Kreislauf und Atmung während des ganzen Tages aktiv sind. Andererseits ist es auch nicht schädlich, mehr zu trinken, weil die nicht benötigte Menge an Flüssigkeit zügig wieder ausgeschieden wird.

Hand aufs Herz: Stimmt Ihre Flüssigkeitsbilanz? Wie viel trinken Sie täglich? Sie trinken gerne – natürlich gesunde Getränke – und die Menge entspricht den Richtwerten bzw. Ihrem individuellen Verbrauch? Gratulation, denn Sie handeln voll nach dem Motto „Wer viel trinkt, lebt gesünder und fühlt sich wohler!“

Sie sind sich nicht so sicher? Gehören Sie zu der großen Gruppe von Menschen, die weniger oft Durst verspüren und für die eineinhalb bis zwei Liter eine „riesige“ Menge bedeuten? Weil auf das Durstgefühl nicht immer Verlass ist, greifen Sie doch zu einigen Tricks:

Ob zu Hause oder unterwegs, am Arbeitsplatz, beim Sport, in der Freizeit usw. – wenn Getränke immer in greifbarer Nähe sind, gelingt der Flüssigkeitsnachschub viel leichter.

Nicht nur zu den Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten, also fünfmal am Tag, sondern darüber hinaus etwa im 2-Stunden-Takt an die Getränke denken.



### Positive Bilanz

- Wenn Getränke immer in greifbarer Nähe sind, gelingt der Flüssigkeitsnachschub viel leichter!
- Trinken Sie zu den Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten, also fünfmal am Tag.
- Trinken Sie außerdem im 2-Stunden-Takt.
- Trinken Sie mindestens eineinhalb Liter – die Menge macht's!

Vorteilhaft ist es, sich gelegentlich die tägliche Trinkmenge zu notieren oder Sie stellen die Tagesmenge schon morgens bereit, also Tasche, Glas, Thermoskanne und Flasche.

Mehrere kleine Mengen schaffen Sie leichter als einige größere Portionen.

Bei Hitze und/oder körperlichen Aktivitäten berücksichtigen Sie den oft erheblich steigenden Flüssigkeitsbedarf.

Stark wasserhaltige Speisen (z. B. Suppen) sowie Obst und Gemüse helfen Ihnen dabei, die über die Nahrung aufzunehmende Flüssigkeit (täglich rund ein Liter) besser zu erreichen.



# Kinder trinken lassen!

## Zu viel trinken – für Kinder ungesund?

Zu viel trinken könnte für Kinder ungesund sein? Vor und während des Essens trinken verdirbt den Appetit? Wenn Kinder viel trinken, werden sie nicht so schnell „sauber“? Diese Bedenken erweisen sich in der Regel als unbegründet! Kinder haben ein natürliches Durstempfinden, Einschränkungen würden sich nur nachteilig auswirken. Deshalb sollten Getränke für Kinder während des ganzen Tages immer erreichbar sein – natürlich gesunde Getränke.

## Wie viel trinken?

Was bei Erwachsenen vielfach zu wünschen übrig lässt, bedeutet für Kinder meistens kein Problem: die Flüssigkeitsbilanz. Trotzdem sollte gelegentlich beobachtet werden, ob die Menge stimmt.

Es gibt Richtwerte für die tägliche Getränkezufuhr, die Sie der Tabelle entnehmen können. Je nach Alter des Kindes kommen noch rund ein halber bis ein Liter Flüssigkeit aus der Nahrung dazu, zum Beispiel aus Suppen, Breien, Obst, Gemüse und Milch bzw. Milchprodukten.

Bei größeren Aktivitäten und bei Hitze kann sich die empfohlene Menge beträchtlich erhöhen.



### Richtwerte für Getränke (ml)

• 1 bis 4 Jahre	820
• 4 bis 7 Jahre	940
• 7 bis 10 Jahre	970
• 10 bis 13 Jahre	1.170
• 13 bis 15 Jahre	1.330
• 15 bis 19 Jahre	1.530

Quelle: „Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr“ (2015)

## Was trinken?

(Mineral-)Wasser ist auch für Kinder ein idealer Durstlöcher, es sollte aber arm an Kohlensäure, Natrium und Nitrat sein. Trinkwasser ist generell auch für Kinder unbedenklich, allerdings sollte auch hier der Nitratwert möglichst wesentlich unter der Höchstgrenze liegen. Beim Wasserwerk können Sie die für Ihr Trinkwasser wesentlichen Werte erfragen.

Für Kleinkinder gibt es spezielle Mineralwässer („Geeignet für die Zubereitung von Säuglingsnahrung“).

Kinder trinken sehr gerne Fruchtttees, kalt oder warm, ggf. nur leicht oder gar nicht gesüßt. Auch Saftschorlen sind sehr beliebt und gesund, wenn ein Teil Fruchtsaft mit drei Teilen (Mineral-)Wasser gemischt wird. Gut schmeckt auch Fruchtt Tee mit ein wenig Fruchtsaft.

Bei Kindern, die viel Limonade trinken, können lebenswichtige Nährstoffe zu kurz kommen. Stark gesüßte Getränke sind nicht nur



ungünstig für die Zähne, sie löschen den Durst auch nicht nachhaltig und können durch den hohen Kaloriengehalt den Appetit auf gesunde Mahlzeiten verderben. Dasselbe gilt auch für Fruchtsaft in größeren Mengen: Mit einem Glas Orangensaft nimmt ein Kind den Fructose und die Kalorien von zwei bis drei Orangen zu sich. Stück für Stück gegessen hätte bereits eine einzige Orange gut gesättigt, mehr gesundheitsfördernde Stoffe geliefert und durch das Einspeicheln beim Kauen die Verdauung unterstützt.

Gerade für Kinder, die zu Übergewicht neigen, ist reiner Fruchtsaft also nicht zu empfehlen! Ein Glas Wasser (0 kcal!) dämpft ein wenig den Appetit; untergewichtige Kinder sollten unmittelbar vor den Mahlzeiten nicht größere Mengen Flüssigkeit trinken.

### Fertiggetränke für Kinder?

Limonaden, Säften, Früchte- oder sogenannten Eistees können allerlei Vitamine und Mineralstoffe beigemischt sein. Sind diese Getränke auch noch (stark) gesüßt? Nicht empfehlenswert!

Bei Fertigprodukten steht in der Liste an erster Stelle die Zutat mit dem größten Gewichtsanteil, die weiteren sind in abnehmender Menge aufgeführt. Viele Produkte enthalten meist mehrere Süßmacher, damit sind ihre Einzelanteile natürlich geringer.

Viel besser ist es, dass Kinder gesund ernährt werden: mit Vollkornprodukten, Gemüse und Obst, Milch und Milchprodukten. Dann besteht einerseits kein Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen, andererseits sind auch die wichtigen Spurenelemente sowie sekundäre Pflanzen- und die Ballaststoffe gesichert.

Als flüssiges Nahrungsmittel ist Milch nicht zum Durstlöschern geeignet. Trotzdem sollten Kinder täglich etwa einen halben Liter Milch trinken: Mit dieser Menge wird rund die Hälfte des Bedarfs an Kalzium – wichtig für gesunde Knochen und Zähne – gedeckt (auch Joghurt, Quark, Käse, Gemüse und Obst liefern Kalzium). Milch kann durch Früchte oder Kakao schmackhafter werden (Vorsicht: Getränkepulver kann viel Zucker enthalten).



## Sportler: trinken, trinken, trinken!

### Trinken hält fit!

Wer bei sportlichen Aktivitäten so richtig ins Schwitzen kommt, sollte Folgendes bedenken: Bereits ein Flüssigkeitsverlust von rund 2 % des Körpergewichts kann die Leistungsfähigkeit merklich verringern.

Bei weiterem Wasserverlust nehmen Blutdruck, Durchblutung und die Versorgung der Muskulatur mit Sauerstoff und Nährstoffen ab. Es kann zu Ermüdung, Koordinationsstörungen, Kopfschmerzen, Schwindel und Übelkeit kommen.

Während die Vitaminverluste durch Schwitzen unbedeutend sind, werden mit dem Schweiß insbesondere Natrium und Chlorid ausgeschieden, außerdem Kalium, Kalzium und Magnesium. Dabei nimmt, abhängig von der Dauer, Natrium-Chlorid zu, Kalium bleibt etwa gleich, die geringe Menge Kalzium und Magnesium nimmt eher ab. Übrigens: Gut trainier-

te Sportler schwitzen rascher, mehr und gleichmäßiger als untrainierte.

Als Getränke sind für Sportler (Mineral-)Wässer, vor allem aber Schorlen gut geeignet. Näheres lesen Sie in den nachstehenden Tipps.

Die mit dem Schweiß verloren gegangenen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente werden im Allgemeinen durch eine vielseitige, ausgewogene Ernährung gut ersetzt. Die zusätzliche Einnahme von Mineralstoff- und Salzpräparaten ist deshalb nicht erforderlich.

### Tipps für Breitensportler

Beginnen Sie sportliche Aktivitäten mit einem ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt. Etwa eine halbe Stunde vor dem Sport einen viertel bis einen halben Liter (Mineral-)Wasser pur oder mit Fruchtsaft gemischt trinken. Läufer vertragen weniger, Radfahrer eher mehr Flüssigkeit.



Dauert die Sportausübung nicht länger als 45 bis 60 Minuten, kann der Schweißverlust nach dieser Zeit wieder ausgeglichen werden. Bei längerer Dauer sollte zwischendurch – zum Beispiel in den Pausen – getrunken werden, um die Leistungsfähigkeit, Konzentration und Koordination zu sichern. Geeignet sind kleinere Mengen (0,1 bis 0,2 l) Fruchtsäfte gemischt mit kohlen säurearmem Mineralwasser. Der Kohlenhydratgehalt von Saftschorlen stabilisiert die Blutzuckerkonzentration.

Nach sehr starkem Schwitzen können entfettete, leicht salzhaltige Fleisch-/Gemüsebrühen, natriumreiches Mineralwasser oder Tees mit einer Prise Salz die Verluste an Wasser und Mineralstoffen gut ausgleichen. Nach dem Sport ist zum „Auftanken“ ein kaliumreiches Getränk günstig: Gemüsesaft mit Mineralwasser, Gemüsebouillon oder Apfel- bzw. eine andere Fruchtsaftschorle. Auch leicht gesüßte Kräuter- bzw. Früchtetees mit etwas Zitronen- oder Orangensaft sind empfehlenswert. Letztere sind ggf. auch im Winter geeignet, wenn der Schweißverlust geringer ist

und eine höhere Energiezufuhr im Vordergrund steht.



### *Selbst mischen*

Fruchtsaftschorle dem Bedarf anpassen: Vor dem Sport Verhältnis Saft zu Mineralwasser etwa 1:3, zum Durstlöschen zwischendurch etwa 1:5 und nach dem Sport etwa 1:2 oder 1:1!

Stark koffeinhaltige Getränke sind nicht empfehlenswert. Alkoholische Getränke verzögern die Erholung nach sportlichen Aktivitäten.

## Sportlergetränke?

### *Was bedeuten „isoton – hypoton – hyperton“?*

Isotone Getränke enthalten gleich viel gelöste Teilchen wie die Flüssigkeit des menschlichen Körpers, zum Beispiel Blut. Ob es sich dabei aber um Zuckermoleküle (Kohlenhydrate) oder um Mineralstoffe handelt, ist damit noch nicht ausgesagt. Isotonische Getränke, wie zum Beispiel Fruchtsaftschorlen (ein Teil Saft und drei Teile Wasser) ermöglichen eine schnelle Aufnahme von Nährstoffen zusammen mit Wasser.

Wasser, Früchte- und Kräutertees gehören zu den hypotonischen Getränken, die sich bei (Hoch-)Leistungssportlern gut für einen raschen Flüssigkeitsausgleich eignen.

Eine hypertone Flüssigkeit enthält mehr gelöste Teilchen als Blut, sie zieht daher kurzfristig Wasser aus dem Organismus in den Magen-Darm-Trakt und ist deshalb für einen schnellen Flüssigkeitsersatz nicht geeignet. Hypertone Flüssigkeiten sind zum Beispiel Colagetränke, Energydrinks, Fruchtsäfte, Limonaden, Malzbier und manche Fertiggetränke. Sie können im Magen ein Völlegefühl auslösen.

Sogenannte Sportlergetränke (meist isotonische bzw. leicht hypotone) sind bei (Hoch-)Leistungssportlern gut geeignet, die bereits während der Belastung auftretenden Wasser- und Energieverluste rasch zu ersetzen. Für Breitensportler sind sie überflüssig. Auch Trink- bzw. Mineralwässer, Früchte- und Kräutertees und Fruchtsaftschorlen gehören zu den hypotonischen Getränken, die sich gut für einen raschen Flüssigkeitsausgleich eignen.

## *Designer-Drinks*

Designer-Energy-Getränke mit fantasievollen Namen in bunten Dosen können viel Zucker enthalten: rund 100 bis 150 Gramm pro Liter! Aus der Zutatenliste ergeben sich die wesentlichen Inhaltsstoffe: Wasser, Zucker, Koffein und andere Wirkstoffe wie Taurin, Kreatin, L-Carnitin, Vitamine sowie Geschmacksverstärker.

Antioxidativ wirkende Vitamine (z. B. Vitamin C, E und Beta-Carotin) werden mit einer ausgewogenen Ernährung aufgenommen. Koffein kann Ausdauer und Leistungsfähigkeit erhöhen. Kreatin und L-Carnitin werden vom Körper ausreichend selbst gebildet, zugesetzt führen sie wahrscheinlich zu keiner Leistungssteigerung. Dies gilt auch für Inosit, Taurin und Glucuronolacton. Bei Taurin, ein in der Stiergalle in großer Menge vorkommender Stoff, sind bei hoher Konzentration Nebenwirkungen wahrscheinlich. Fazit: Designer-Drinks sind zum Durstlöschen nicht geeignet.



## Senioren: Über den Durst trinken

Mit den Jahren lässt das Durstgefühl nach: Trinken Sie, bevor sich der Durst einstellt! Viel trinken aktiviert auch den Speichelfluss – dann schluckt es sich leichter. Schließlich wird die Harnproduktion gesteigert, das kann Harnwegsinfektionen vorbeugen.

Wenn Sie zu wenig trinken, verschlechtert sich die Durchblutung. Die Folgen: Abnehmen des Konzentrations- und Leistungsvermögens, Durstgefühl, Schläfrigkeit, erhöhte Körpertemperatur und Herzfrequenz, Kopfschmerzen, Schwindel, Kribbeln, Sprech- und Gehschwierigkeiten, chronische Verstopfung (insbesondere bei ballaststoffreicher Ernährung) usw. Im Extremfall kann ein Flüssigkeitsmangel sogar zu Bewusstseinsstörungen und schließlich zu geistiger Verwirrung führen.

Wenn Speisen stärker als früher gesalzen werden, dann nimmt auch der Flüssigkeitsbedarf zu. Gehen Sie auch wegen eines evtl. Bluthochdrucks mit Salz sehr sparsam um: Insgesamt fünf Gramm pro Tag reichen völlig aus; diese Menge wird oftmals mit der Nahrung aufgenommen, also nicht nachsalzen. Bevorzugen Sie Kräuter und Gewürze, die sich generell nicht negativ auf Ihre Flüssigkeitsbilanz auswirken.

Wenn zu den üblichen Hauptmahlzeiten und auch bei den Zwischenmahlzeiten Getränke zu selbstverständlichen Begleitern werden, sind das bereits fünf Gelegenheiten, die tägliche Trinkmenge zu erreichen. Gönnen Sie sich dazu einige Extragetränke wie zum Bei-

spiel zur Tabletteneinnahme, zum Zeitungslesen und auch zum Fernsehen – gerade hier sind Getränke gute Begleiter zu einer interessanten Sendung.

Abwechslung regt zum Trinken an: mal heiß, mal kalt. Ob süßer oder herber, schön bunt schmeckt es allemal: Von rot über orange und gelb bis hin zu grün und schwarz reicht die Farbpalette. Dann sind Getränke auch eine Wohltat für Ihre Augen. Oder: Nach dem Kaffee eine Tasse Früchtetee, dann ein Glas Mineralwasser, anschließend verdünnte Frucht- oder Gemüsesäfte und den Tag mit einem Kräutertee bzw. einer Tasse heißer Milch beschließen. „Flüssige“ Speisen wie Suppen und Breie sowie wasserhaltiges Obst und Gemüse helfen, die gesamte tägliche Flüssigkeitsmenge besser zu erreichen.



### *Körperlich und geistig fit bleiben*

Morgens: Ein Glas Orangensaft mit Wasser, (Malz-)Kaffee, Tee

Vormittags: Wasser, Saftschorle

Mittags: Wasser, Frucht-/Gemüsesaft-schorle

Nachmittags: Kaffee, Tee, Wasser

Später: Wasser

Abends: Gemüse-/Fleischbrühe, Früchte-/Kräutertee

## Getränke-Info



Dreidimensionale DGE-Lebensmittelpyramide, Copyright: Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Bonn

Die Getränke an der Basis der Pyramide sind besonders empfehlenswert, Getränke in der Spitze sollten weniger getrunken werden.

## Vorbemerkung

Zuckergesüßte Getränke sind nicht empfehlenswert, weil sie – in größeren Mengen getrunken – das Risiko für Übergewicht und die Zuckerkrankheit (Diabetes) erhöhen können. Durch sog. „Light“-Getränke nimmt die Gewöhnung an (immer mehr) Süßes zu.

Wegen der möglichen Krebsgefahr für die Speiseröhre sollten Kaffee, Tee usw. nicht zu heiß getrunken werden (nicht über 60 °C).

## Wasser, Wasser

### Trinkwasser

Trinkwasser (Leitungswasser) ist ein streng kontrolliertes Lebensmittel, allerdings enthält es oft nicht viele Mineralstoffe und Spurenelemente. Das örtliche Wasserwerk gibt Auskunft über die Zusammensetzung Ihres Trinkwassers.

### Mineralwasser

Mineralwasser wird vom Körper rascher aufgenommen als Limonade, Colagetränke und reine Fruchtsäfte; es löscht den Durst sehr gut. Mineralwasser ist von ursprünglicher Reinheit und gekennzeichnet durch seinen natürlichen Gehalt an Mineralien und Spurenelementen. Beispiele: Natrium und Chlorid (beide zusammen bilden das Kochsalz), Kalzium, Kalium, Magnesium, Fluorid, Zink, Mangan. Die Zusammensetzung ergibt sich aus dem Etikett.

Mineralstoffe und Spurenelemente werden insbesondere durch eine ausgewogene, viel-

seitige Ernährung aufgenommen. Mineralwässer sind dann eine natürliche Ergänzung, wenn ein erhöhter Bedarf besteht (z. B. Schwangere, Stillende, Raucher, beim Abnehmen).

Hydrogencarbonatwässer wirken insbesondere gegen eine Magenübersäuerung, Sulfatwässer im Darm und bei Gallenbeschwerden. Chloridwässer enthalten reichlich Chlorid und meist auch viel Natrium, die im Wasser gelösten Bestandteile von Kochsalz. Daneben gibt es viele Mischformen.

Viele Menschen bevorzugen ein prickelndes Mineralwasser, das entweder natürliche oder zugesetzte Kohlensäure enthält. Dieses Wasser wirkt belebender und erfrischender. Allerdings ist ein „stilles“ Wasser magenfreundlicher und erzeugt nicht so schnell ein Völlegefühl.

### Heilwasser

Heilwasser stammt wie Mineralwasser aus unterirdischen Wasservorkommen. Es wird direkt am Quellort abgefüllt. Durch den natürlichen Gehalt an Mineralstoffen und Spurenelementen hat es zusätzlich therapeutische Wirkungen: Es kann je nach Wassertyp die Verdauung fördern, den Blutdruck günstig beeinflussen, die Bildung von Nierensteinen verhindern usw. Näheres ergibt sich aus dem Etikett.

## Fruchtsäfte (-nektare, -saftgetränke)

### *Fruchtsäfte*

Fruchtsäfte sind gesund, weil sie insbesondere die Vitamine – vor allem Vitamin C – und Mineralstoffe des Obstes enthalten. Natürliche Kohlenhydrate (Fruchtzucker) liefern rasch Energie, allerdings darf der Kaloriengehalt nicht unterschätzt werden. Als Durstlöcher sind Fruchtsäfte nicht geeignet – weil sie zu süß und zu kalorienreich sind.

Besser ist es, Säfte im Verhältnis ein Teil Fruchtsaft mit drei Teilen Wasser oder Fruchttetees zu mischen. Diese „Schorlen“ werden vom Körper auch besser aufgenommen.

Fruchtsäfte werden entweder klar, naturtrüb oder fruchtfleischhaltig angeboten. Es gibt auch Direktsäfte (Beispiel: 100 % direkt gepresster Orangensaft mit Fruchtfleisch). Häufiger sind allerdings Säfte aus Konzentrat. Sie sind in der Regel gleichwertig mit dem direkt abgefüllten Fruchtsaft. Insbesondere bei nicht heimischen Früchten wie Orange, Grapefruit und Ananas wird oft Fruchtsaftkonzentrat verwendet. Auch Apfelsäfte sind dadurch während des ganzen Jahres in gleich bleibender Qualität im Angebot.

Warum Konzentrat? Weil sich kleinere Mengen leichter lagern und transportieren lassen, werden dem frisch gepressten Fruchtsaft Wasser, Aromastoffe sowie ggf. Fruchtfleisch entzogen und tiefgefroren. Bei der Rückverdünnung werden aufbereitetes Trinkwasser sowie die übrigen Stoffe wieder zugefügt, sodass ein dem Fruchtsaft vergleichbares Produkt entsteht.

### *Fruchtnektare*

Fruchtnektare enthalten Fruchtsaft oder -mark (mindestens 25 bis 50 %) und Wasser. Bis zu 20 % kann eine Zuckerart oder Honig beige-mischt sein. Stark gesüßte Getränke löschen den Durst nicht nachhaltig, sie können viele (überflüssige) Kalorien enthalten. Eine Alternative zu Fruchtnektar ist Fruchtsaft – mit Wasser selbst gemischt und ohne Zuckerzusatz!

### *Fruchtsaftgetränke*

Fruchtsaftgetränke enthalten nur bis zu 25 % Fruchtsaft, der Rest ist Wasser und in der Regel viel Zucker oder Süßungsmittel. Oft wenig wertvoller Inhalt und ggf. (zu) viele Kalorien! Nicht empfehlenswert!

### *Functional Drinks*

Diese Drinks sollen nicht nur den Durst löschen, sondern darüber hinaus auch noch gesundheitsfördernd oder anregend sein. Alle möglichen Zusätze wie zum Beispiel Vitamine (u. a. A, C, E), Mineralstoffe (u. a. Kalzium), Probiotika (u. a. Bifidobakterien), Pflanzenzusätze – Prebiotika (u. a. Aloe vera, Aronia, Apfelessig, Zichorie) oder sekundäre Pflanzenstoffe (z. B. aus grünem Tee, Rotwein) sind eher verkaufsfördernd als gesundheitlich wertvoll.

Wieder gilt: Bei einer ausgewogenen Ernährung mit viel pflanzlichen Nahrungsmitteln, Obst und Gemüse besteht kein Mangel an gesundheitsfördernden Stoffen.

### *Multivitamingetränke*

Multivitamingetränke sind mit Vitaminen

angereicherte Fruchtsäfte. Es handelt sich meist um ein Gemisch aus acht bis zwölf verschiedenen Fruchtsaftsorten. Sogenannten ACE-Säften sind die Vitamine A, C und E zugesetzt.

„Smoothies“ bestehen aus Fruchtmarm oder -püree in den unterschiedlichsten Zusammensetzungen und mit den verschiedensten Zusätzen – oftmals irreführend und teuer.

Besser Obst (und Gemüse) essen – es enthält auch die Schale mit den wertvoll(st)en Wirkstoffen. Mit Multivitaminsäften und Smoothies lässt sich die Vitaminversorgung bei einem höheren Bedarf (z. B. Krankheit, Alter) gut ergänzen; sie sollten jedoch kein Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung sein. Weniger bis gar nicht empfehlenswert sind Fruchtnektare, Fruchtsaftgetränke und Limonaden, auch wenn ihnen Wirkstoffe zugesetzt sind.



### Täglich Gemüse und Obst

Obst und Gemüse sättigen bei weniger Kalorien erheblich besser als Säfte. Weitere Vorteile: Sie enthalten wesentlich mehr sekundäre Pflanzenstoffe sowie Ballaststoffe.

Essen Sie täglich drei Portionen Gemüse, davon etwa die Hälfte roh und zwei Portionen Obst. Eine der fünf Portionen können Sie abwechselnd durch ein Glas (0,2 l) Gemüse- oder Obstsaft (Smoothie) oder eine Portion Nüsse (ca. 25 g) bzw. Trockenfrüchte ersetzen.



### Getränke-Info

Lesen Sie bei den Getränken die Zutatenliste. Dann sind Sie über Zusammensetzung, Kalorien usw. informiert.

## Gemüse trinken?

Natürlich sind Säfte gemeint, die aus Gemüse hergestellt werden. Gemüsesäfte tragen wie die Fruchtsäfte zur Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen bei, sie enthalten jedoch meist wesentlich weniger Kalorien. Als Durstlöscher sollten auch Gemüsesäfte im Verhältnis ein Teil Saft zu drei Teilen Wasser bzw. Mineralwasser gemischt werden. Ein Gemüsenektar ist ein mit Trinkwasser verdünnter Gemüsesaft (Gemüseanteil mindestens 40 %).

## Haltbarkeit

Achten Sie auf die Angaben zur Mindesthaltbarkeit und zur richtigen Lagerung. Insbesondere Fruchtsäfte, Nektare usw. sind nach dem Öffnen nur begrenzte Zeit haltbar, weil sie dann zu gären anfangen und dadurch ungenießbar werden. Lagern Sie geöffnete Flaschen und Packungen kühl und lichtgeschützt, am besten im Kühlschrank.

## Limonaden

Hier sollten Sie die Zutatenliste genau lesen: Ist viel Zucker enthalten? Weitere Bestandteile sind: Zuckerkulör, Farbstoffe, Koffein (Cola-Getränke), Chinin (Bitterlimonade) usw. – eine ziemlich künstliche Angelegenheit! Nicht empfehlenswert!



## Energiearm, -reduziert, leicht?

Die als „energiearm“ gekennzeichneten Getränke enthalten nicht mehr als 20 kcal/100 ml. Ein Getränk gilt als „energiereduziert“, wenn der Kalorienwert um mindestens 30 % verringert ist. Die Angabe „leicht“ („light“) muss dieselben Bedingungen erfüllen wie „reduziert“ (einschl. Hinweis auf diese Eigenschaften).

### Abnehmen?

Wer abnehmen will und seine Kalorienzufuhr einschränkt, sollte viel trinken. Das hält den Kreislauf stabil und verdrängt ein wenig das Hungergefühl. Zuckerreiche Getränke sind nicht nur wegen der Kalorien ungeeignet, sie können auch zu Heißhunger führen.

Das ideale Getränk – garantiert „light“ – ist Wasser! Empfehlenswert sind (Mineral-) Wässer, verdünnte Gemüse- und Fruchtsäfte sowie Fruchtttees.

## Tee

Werden Teeblätter oxidiert (früher: fermentiert), ergeben sie Schwarztee, werden sie mit heißem Dampf behandelt oder geröstet, entsteht grüner Tee.

Tee, insbesondere dem grünen, wird eine vielfältige Schutzwirkung vor Krankheiten zugeschrieben (z. B. Herz-Kreislauf, Krebs). Solche Wirkungen sind bisher wissenschaftlich nicht eindeutig belegt. Deshalb gilt Tee als ein Genussmittel; er kann eine ausgewogene, vielseitige Ernährung nicht ersetzen.

## Früchte- und Kräutertees

Fruchttees werden als einzelne Sorten (z. B. Hagebutte, Malve, Rotbusch – Roibos), meist jedoch als Mischungen angeboten. Die Vielfalt ist sehr groß: Hibiskus, Holunder-, Heidel-, Johannis-, Brombeeren und Himbeeren usw. Die Zutatenliste gibt nähere Auskunft. Ob kalt oder warm getrunken sind Fruchttees ideale Durstlöscher für alle.

Kräutertees, zum Beispiel Kamille, Lindenblüten, Pfefferminz, Salbei, sollten wegen



ihrer arzneilichen Wirkung nicht längere Zeit  
regelmäßig getrunken werden. Öfter die

Sorte wechseln oder Kräuterteemischungen  
verwenden!



*Die Auswahl ist groß*

Ideal sind	In Maßen trinken	Ungünstig
Trinkwasser	Frucht-/Gemüsesaft	Bier, Alkoholika
Mineral-/Heilwasser	Multivitamingetränk	Alkopop
Früchtetee/-mischung	Functional Drink	Designergetränk
Kräutertee	Getränk mit Süßstoff	Cola, Limonade
Saftschorle (im Verhältnis 1:3)	Tee (schwarz/grün)	Fruchtnektar
Molke (ungesüßt)	Kaffee	Fruchtsaftgetränk
		Sportlergetränk

Anmerkung: Diese Empfehlungen orientieren sich sowohl an den gesundheitsfördernden Stoffen (Vitamine, Mineralstoffe) als auch an der Höhe der Kalorien. „Ideale“ Getränke versorgen den Körper ausreichend mit Flüssigkeit; sie sind auch ideal zum Abnehmen oder um das Gewicht zu halten.



## Kaffee

Wird Kaffee mit Papierfilter zubereitet, werden bestimmte schädliche Stoffe zurückgehalten; dies geschieht auch bei einem Espresso, weil hier das Wasser nur kurze Zeit Kontakt mit dem Kaffeepulver hat. Kaffee enthält verschiedene Säuren und Reizstoffe, die zu Sodbrennen und anderen Magenbeschwerden führen können. Entkoffeinierter Kaffee ist nicht gleichzeitig von diesen Reizstoffen befreit. Ein sogenannter Schonkaffee kann säurearm und dadurch magenfreundlicher sein, jedoch Koffein enthalten. Ein Malzkaffee enthält als Naturprodukt (Getreidekörner) kein Koffein. Kaffee ist ein Genussmittel; 3 bis 4 Tassen Bohnenkaffee pro Tag können bei einem gesunden Menschen noch unbedenklich sein.

## Milch/Molke

Milch ist ein (flüssiges) Nahrungsmittel, das insbesondere Eiweiß, Fett und Milchzucker enthält. Neben Vitaminen ist Kalzium enthalten, der wichtigste Mineralstoff für gesunde Knochen und Zähne. Wegen der Kalorien ist

Milch als Durstlöcher nicht geeignet. Bevorzugen Sie fettarme Produkte. Sehr erfrischend können Mixgetränke sein: Buttermilch, Joghurt oder ein anderes Sauermilchprodukt mit derselben Menge Wasser mischen und gut verquirlen. Tipp: Etwas Gemüse- oder Fruchtsaft dazugeben.

Molke entsteht bei der Käse- bzw. Quarkherstellung. Sie besteht fast ausschließlich aus Wasser und enthält neben Milchzucker/-säure Vitamine (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>) und Mineralstoffe (z. B. Kalzium, Kalium, Phosphor). Als Naturprodukt ein empfehlenswertes Getränk! Achten Sie auf die Zutatenliste; vermeiden Sie Produkte mit Zusätzen (z. B. Zucker, Aromen, Farbstoffe).

## Alkohol, Alkopops, Bier

Zu viel Alkohol führt nicht nur zu Magen- und Lebererkrankungen, sondern kann auch Blutdruck, ungünstige Blutfette (z. B. Triglyceride) und das Krebsrisiko erhöhen. Trinken Sie also nicht täglich Alkohol. Ab und zu ein viertel Liter Wein oder ein halber Liter Bier (etwa je 20 g Alkohol) kann bei Männern als akzeptabel

gelten, für Frauen gilt jeweils die Hälfte als Grenzwert. Genuss ohne Reue! 20 g Alkohol sind beispielsweise auch in ein bis zwei Gläsern Schnaps (je 2 cl) enthalten. Alkohol ist noch aus einem anderen Grunde bedenklich: 1 g liefert mit 7 kcal fast so viel Energie wie Fett (9 kcal). Weil Alkohol nicht gespeichert werden kann, wird er zuerst verarbeitet und bremst die Verwertung von Kohlenhydraten und Eiweiß sowie die Fettverbrennung, deshalb wird mehr in die Fettdepots gespeichert. Das erklärt auch, warum diese Getränke so rasch ins Blut gelangen und zu Kopf steigen.

Alkohol entzieht dem Körper Wasser – der „große Durst“ danach! Alkohol, vor allem Rotwein, soll Herz-Kreislauf-Krankheiten vorbeugen? Vermutlich sind es sekundäre Pflanzenstoffe wie Polyphenole bzw. Flavonoide, die reichlich in Obst und Gemüse, natürlich auch in rotem Traubensaft vorkommen. Der Verdauungsschnaps hilft? Evtl. sind es die Kräuterauszüge, jedenfalls „betäubt“ der Alkohol nur die Magennerven, was die scheinbare Wirkung erklärt. Besser ist allemal ein Verdauungsspaziergang.

**Bier** Nach dem „Deutschen Reinheitsgebot“ enthält Bier Wasser, Malz und Hopfen. Der Alkoholgehalt beträgt je nach Biersorte rund 5 %. Alkoholfreies Bier ist eigentlich ein alkoholarmses Bier, weil es noch bis zu 0,5 % Alkohol enthalten kann.

**Alkopops** Diese alkoholhaltigen Süßgetränke, zum Beispiel eine Mischung aus Limonade oder Fruchtsaft mit Alkohol (u. a. Wodka, Whiskey, Rum), zielen hauptsächlich auf Jugendliche. Durch den hohen Zuckergehalt

und die geschmackliche Ausrichtung wird der Alkoholgeschmack verdeckt. Die Alkopops sind aufgrund des hohen Alkohol- und Zuckergehalts nicht zu empfehlen.



### Kalorientabelle – kcal pro 0,25 l

Ananassaft	150
Apfelsaft	120
Apfelsaftschorle 1 : 3	30
Bier	98
Bier – alkoholarms	63
Birnennektar	169
Buttermilch	98
Cola	108
Cola light	1
Johannisbeernektar, schwarz	140
Kaffee, mit Milch und Zucker	62
Karottensaft	55
Maracujanektar	156
(Mineral-)Wasser	0
Milch	
– 3,5 % Fett	168
– 1,5 % Fett	122
– 0,1 % Fett	88
Molke	60
Orangen-Fruchtsaftgetränk	120
Orangensaft	108
Sauerkrautsaft	33
Sekt	180
Sekt süß	275
Tee, ohne Milch und Zucker	0
Tomatensaft	43
Traubensaft, rot	175
Weißwein, trocken	180
Zitronenlimonade	110
Diät-Zitronenlimonade	7

**Bosch BKK**

Gesetzliche Kranken-  
und Pflegeversicherung

Kruppstraße 19  
70469 Stuttgart

**[www.Bosch-BKK.de](http://www.Bosch-BKK.de)**