



Durst...?!

**Ein Trink-Ratgeber des
Ernährungsberatungsteams
Monika Kraus & Sabine Seegets**



Klinik Bad Wörishofen
Fachklinik für Herz-Kreislauf-
erkrankungen und Orthopädie

Wissensdurst

Ihr Körper besteht im Durchschnitt zu etwa 60 % aus Wasser. Im Alter geht die Menge auf etwa 50 % zurück. Wasser ist also der Hauptbestandteil des Menschen und erfüllt entsprechend lebenswichtige Aufgaben. Menschen können lange Zeit ohne Nahrung auskommen, jedoch nur wenige Tage überleben, ohne etwas zu trinken.

Wieviel Wasser brauchen Sie?

Als Faustregel gilt für gesunde Erwachsene: 30 bis 35 ml pro kg Körpergewicht und Tag.

Durst ist im Gegensatz zum Hunger, ein SOS-Signal. Meldet er sich, besteht schon ein Wasserdefizit. Der Durst funktioniert nicht wie das Frühwarnsystem Appetit sondern eher wie ein Feuermelder. Er gibt erst Alarm, wenn es schon brennt. Verteilen Sie die Flüssigkeit über den Tag und vergessen Sie im Alltag das Trinken nicht.

Ihr „Aquaplaning“ könnte so aussehen:

Frühstück	2 Tassen (300 ml) oder 1 Haferl (250 ml) Kaffee oder schwarzer Tee
Vormittag	1 Glas (200 ml) verdünnter Saft
Mittag	2 Gläser (400 ml) Mineralwasser
Nachmittag	2 Tassen (300 ml) oder 1 Haferl (250 ml) ungesüßten Früchte- oder Kräutertee
Abend	2 Gläser (400 ml) Mineralwasser
Summe	1500 - 1600 ml

Damit nähern Sie sich den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung für gesunde Erwachsene. Setzen Sie sich realistische Ziele für die Verbesserung Ihres Trinkverhaltens. Wir empfehlen Ihnen, sich nicht zu überfordern, sondern lieber schrittweise mit dem Trink-Training zu beginnen.

Was den Durst löscht

Leitungswasser

Das am besten kontrollierte Lebensmittel kommt aus dem Hahn, da die Schadstoffgrenzen für Leitungswasser noch niedriger sind als bei Mineralwasser. Über die Qualität des Leitungswassers geben die örtlichen Wasserwerke genaue Auskunft.

Mineralwasser

Achten Sie auf die Mineralstoffanalyse Ihres Mineralwassers. Empfehlenswert ist ein möglichst geringer Natrium- und hoher Calciumgehalt. Als natriumarm darf ein Mineralwasser laut Verordnung bezeichnet werden, wenn der Natriumgehalt unter 20 mg pro Liter liegt. Allerdings kommt ein großer Teil des Natriums als Carbonat, z. B. Natriumcarbonat oder Natriumhydrogencarbonat vor. Diese Salze haben im Unterschied zu Natriumchlorid (Kochsalz) keinen Einfluss auf die Erhöhung des Blutdrucks. Der Calciumgehalt sollte über 150 mg pro Liter liegen. So kann das Trinken von Mineralwasser ein wertvoller Baustein sein, um den Tagesbedarf an Calcium zu erreichen.

Isotonische Durstlöscher

Isotonisch bedeutet, dass der Anteil der festen Stoffe in einer isotonischen Flüssigkeit dem Anteil der festen Stoffe im Blut entspricht. Würde man den Anteil fester

Stoffe nur in Form von Mineralsalzen zugeben, wäre die Lösung so salzig, dass man sie nicht trinken möchte. Deshalb wird der Rest mit Zucker oder Traubenzucker aufgefüllt. Apfelsaft mit Mineralwasser im Verhältnis 1:3 gemischt entspricht in der Mineralstoffzusammensetzung handelsüblichen, aber teuren, isotonischen Sportgetränken.

Stilles oder Spritziges

Angaben über den Kohlensäuregehalt eines Mineralwassers finden sie auf dem Etikett. Hier gilt ausprobieren, bis Sie Ihren Favoriten gefunden haben.

Coffeinhaltige Getränke

Häufig wird in den Medien die Ansicht vertreten, dass nach dem Kaffeegenuss zusätzlich Wasser getrunken werden sollte, um den Flüssigkeitshaushalt in einem ausgeglichenen Zustand zu halten. Wer Kaffee regelmäßig in konstanter Menge konsumiert, hat keine erhöhte Ausscheidung. Regelmäßiger und gleichmäßiger Konsum von Kaffee beeinflusst den Flüssigkeitshaushalt allein durch die mit dem Kaffee zugeführte Wassermenge. Die Geschichte vom Kaffee als Flüssigkeitsräuber beruht auf einem Irrtum, ist also eine Mär.

Alkohol

Alkohol wird eine „herzschützende“ Wirkung zugesprochen. Dennoch lässt sich keine Empfehlung von Alkohol zum Schutz vor einem Herzinfarkt geben, da die negativen Wirkungen des chronischen Alkoholkonsums in der Regel die positiven überwiegen. Die Alkoholmengen sind beim gesunden Mann auf 20 g pro Tag und bei der gesunden Frau auf 10 g pro Tag als gesundheitlich verträglich angegeben. 20 g Alkohol entsprechen 0,5 l Bier oder 0,25 l Wein oder 6 cl Weinbrand.

Tomaten-Karotten-Cocktail

- 100 ml Tomatensaft
- 100 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Möhrensaft
- etwas Tabasco

Zubereitung:

Flüssigkeiten miteinander vermischen und kräftig schütteln.

1 Portion enthält:

0,2 g Fett / 15 Kalorien / 0 BE

Scharfe Orange

- 2 Blutorangen
- 100 ml Apfelsaft
- 100 ml Mineralwasser
- etwas frischer Ingwer

Zubereitung:

Blutorangen auspressen, mit Apfelsaft und Mineralwasser aufgießen und mit etwas durch die Knoblauchpresse gedrückten Ingwer abschmecken.

1 Portion enthält:

0,9 g Fett / 194 Kalorien / 3 BE

Alkoholfreie Sangria

- 125 ml Traubensaft (rot)
- 75 ml Mineralwasser
- 20 g Mandarinenfilets (aus der Dose)
- je 10 g Johannisbeeren und Kirschen (tiefgekühlt)
- 10 g Nektarinen, sehr klein gewürfelt
- etwas Zitronensaft

Zubereitung:

Traubensaft mit Mineralwasser mischen und das Obst dazugeben. Mit Zitronensaft abschmecken.

1 Portion enthält:

0 g Fett / 123 Kalorien / 2 BE

Melonen-Orangen-Drink

- 3 cl Früchtetee
- $\frac{1}{8}$ Honigmelone
- etwas Limettensaft
- 150 ml Orangensaft
- Zitronenmelisse

Zubereitung:

Honigmelone entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Hälfte pürieren und mit dem Tee verrühren. Limettensaft und Orangensaft dazugeben und mit Zitronenmelisse garnieren.

1 Portion enthält:

0,3 g Fett / 88 Kalorien / 1 $\frac{1}{3}$ BE