

Warum Wasser trinken so wichtig ist

Je nach Alter und Geschlecht macht Wasser zwischen 50-55 Prozent (Frauen), 60-75 Prozent (Männer) und 60-75 Prozent (Kinder) unseres Körpergewichts aus. Das Wasser übernimmt wichtige Funktionen und ist in unser Gewebe und unsere Zellen eingebettet. Es ist ein wichtiger Bestandteil bei Stoffwechselfvorgängen sowie biochemischen Reaktionen, der Nierenfunktion (Abbau Schadstoffe über den Urin) und bei der Regulation der Körpertemperatur. Die Verdauung, die Atemluft und über den Schweiß wird Wasser ausgeschieden. Anzeichen für Flüssigkeitsmangel können Kreislaufprobleme, Kopfschmerzen, trockene Haut, dunkler Urin und Verstopfung sein. Besonders bei älteren Menschen ist das Durstgefühl nicht mehr so ausgeprägt und es kommt häufiger zu einer Dehydration und damit einhergehender Verwirrtheit. Im Extremfall kann der Flüssigkeitsmangel sogar zu lebensbedrohlichem Kreislauf- und Nierenversagen führen. Besser ist es also, das eigene Trinkverhalten zu prüfen und auf eine kontinuierliche Flüssigkeitsversorgung zu achten.

WIEVIEL SOLLTE MAN AM TAG TRINKEN?

Wieviel man pro Tag trinken sollte, hängt von verschiedenen Faktoren ab wie Alter, Körpergewicht, körperlicher Anstrengung und Temperatur. Ein gesunder Mensch sollte nach Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung jedoch ca. 1,5 – 2 Liter pro Tag über Getränke zu sich nehmen. Damit ist Wasser gemeint, kein Alkohol oder Softdrinks. Den restlichen Flüssigkeitsbedarf deckt der Körper durch die Nahrung, zum Beispiel über Obst und Gemüse. Säuglinge, Kleinkinder und Kinder sollten deutlich mehr trinken. Greifen Sie über den Tag verteilt regelmäßig zu einem Glas Wasser und hören Sie vor allem auf Ihr Durstgefühl.

WAS SOLLTE MAN TRINKEN?

Der besten Durstlöcher ist und bleibt Wasser. Dabei spielt es bei einem gesunden Menschen für die Nährstoffversorgung keine entscheidende Rolle, ob Sie lieber Leitungswasser, Mineralwasser, Tafelwasser, Quellwasser oder Heilwasser trinken. Alle Wasserarten sorgen hingegen dafür, dass unser Körper kalorienfrei ausreichend mit Flüssigkeit versorgt wird.

Alternativ können Sie auch zu ungesüßtem Früchte- oder Kräutertee greifen. Daraus lässt sich beispielsweise im Sommer auch wunderbar Eistee herstellen. Fruchtsaftschorlen sind ebenfalls eine leckere Möglichkeit, um den Durst zu stillen, sollten aber aufgrund des Zuckers im Saftanteil nur in Maßen genossen werden. Achten Sie dabei zudem auf einen höheren Wasser- als Fruchtsaftanteil.

Ungeeignet als Durstlöcher sind hingegen stark zuckerhaltige Getränke, wie Limonaden, Cola oder pure Säfte. Auch Milch oder Milchmoder Getränke eignen sich nicht zur Deckung des Flüssigkeitsbedarfs. Diese Getränke haben einen sehr hohen Energiegehalt, weshalb man quasi nebenbei viel zu viele Kalorien zu sich nimmt.

Alkohohaltige Getränke sollten Sie eher sparsam genießen und immer auch ein Glas Wasser dazu trinken. Der Alkohol sorgt nämlich dafür, dass Flüssigkeit und Mineralstoffe ausgeschwemmt werden. Daher kommt auch der „Nachdurst“, wenn man einmal ein Glas zu viel genossen hat.

Also, los geht's mit dem gesunden Wasserhaushalt.

Deine Martina

