

Was wir essen

Getränke – was sind gute Durstlöcher?

Der tägliche Flüssigkeitsbedarf eines Erwachsenen beträgt durchschnittlich 2,5 – 3 Liter. Bei einer gemischten Kost nehmen wir über die Nahrung etwa einen Liter Flüssigkeit auf. Deshalb sollte ein Erwachsener täglich 1,5-2 Liter trinken. Unser Gehirn reagiert sehr sensibel auf zu geringe Flüssigkeitszufuhr. Konzentrationsprobleme bis hin zu Kopfschmerzen können die Folge sein. Regelmäßiges Trinken über den Tag verteilt ist sehr wichtig.

Getränke sollen unserem Körper Flüssigkeit liefern, jedoch keine oder nur wenig Energie. Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Früchte- oder Kräutertees sowie stark verdünnte Saftschorle erfüllen diese Vorgabe. Mehr als 20 g Zucker pro Tag sollten wir nicht über Getränke aufnehmen. Für viele Getränke trifft dies nicht zu. Ein halber Liter Cola enthält z.B. 53 g Zucker und die gekaufte 0,5 l Apfelschorle immer noch 30 g. Ein hoher Konsum von zuckergesüßten Getränken kann das Risiko für Karies, Übergewicht und Diabetes stark erhöhen.

Getränke mit Süßstoffen enthalten keine Energie, sind aber dennoch nicht in größeren Mengen zu empfehlen. Isotonische Getränke mit ca. 20g Zucker in der 0,5l Flasche werden als Sportgetränk und gute Durstlöcher beworben. Viele enthalten jedoch zusätzlich Süßstoffe, die überflüssig sind. In aromatisierten Mineralwässern sind neben Zucker und Aromen nicht selten Konservierungsstoffe zu finden.

Für den erfrischenden Geschmack wird Getränken Zitronensäure zugesetzt. Diese kann den Zahnschmelz angreifen und zu Zahnerosion führen. Auch durch die Zugabe von Vitaminen und Mineralstoffen werden aus zuckerhaltigen Getränken keine empfehlenswerten Durstlöcher.

Unsere Tipps für Sie:

- ✓ Trinkwasser ist das meiste untersuchte Lebensmittel. Wer es prickelnd mag, kann mit entsprechenden Geräten selbst Kohlensäure zugeben.
- ✓ Für geschmackliche Abwechslung sorgen ein Spritzer Zitronensaft, frischer Ingwer oder Pfefferminze im Wasser oder Früchte- bzw. Kräutertee.
- ✓ Kaufen Sie Mineralwasser aus der Region und dazu einen 100%-Fruchtsaft, am besten Apfelsaft aus heimischem Direktsaft. Daraus mischen Sie sich Ihren eigenen Iso-Drink mit dem optimalen Verhältnis 1/3 Saft und 2/3 Wasser. Auch von hochwertigem Fruchtsaft sollte aufgrund des natürlichen Zuckergehalts nicht mehr als 0,2 l pro Tag getrunken werden.

