



Getränke – die richtige Flüssigkeit für den Körper

Kein Leben ohne Wasser

Der Mensch besteht zu 70% aus Wasser. Ohne Wasser ist kein Leben möglich. Unser Blut zum Beispiel besteht größtenteils aus Wasser, und unser Stoffwechsel benötigt Wasser, um die Nahrung zu verdauen und unerwünschte Produkte auszuscheiden. Gleichzeitig schützt das Wasser unseren Körper vor Überhitzung und unsere Zellen vor dem Austrocknen. Wasser ist also im ganzen Körper in großer Menge vorhanden. Da das Wasser aber vom Körper benutzt wird und dadurch der Wassergehalt im Körper kontinuierlich abnimmt, ist es wichtig, regelmäßig durch Trinken nachzufüllen. Kinder sollten pro Tag mindestens 1 bis 1,5 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen, Erwachsene sogar mindestens 2 Liter.

Dabei ist es ganz und gar nicht egal, was man trinkt. Viele Getränke wie Limonaden, Brausen oder Fruchtsaft werden von Kindern zwar bevorzugt, da sie süß schmecken, sie enthalten aber sehr viel Zucker und Zuckerersatzstoffe und sind zum einen schlecht für die Zähne und zum anderen ungesunde Kalorienbomben.

Fruchtsaft, Fruchtnektar, Fruchtsaftkonzentrat, Fruchtsaftgetränk – wo ist da der Unterschied?

Der Unterschied liegt in erster Linie am Fruchtgehalt. Während Fruchtsaft einen Fruchtgehalt von 100% enthält und deshalb ohne künstlichen Zuckerzusatz auskommt, haben Fruchtnektare und Fruchtsaftschorlen einen Fruchtgehalt von nur etwa 50%. Hinzu kommen jede Menge Süßungsmittel und Aromastoffe. Fruchtsaftgetränke sind spezielle Kindergetränke, die Kinder zwar sehr lieben, die aber lediglich einen Fruchtanteil von maximal 30% haben und daher auch einen hohen Zusatz an Aromastoffen, Farbstoffen und Süßungsmittel enthalten. Diese sind als Durstlöscher nicht zu empfehlen.

Beinhaltet ein Getränk Fruchtsaftkonzentrat, sagt dies nichts über den Fruchtanteil oder die Zusatzstoffe aus. Aus Gründen des geringeren Transportgewichts und des Transportvolumens wird den Früchten in ihrem Herkunftsland die Flüssigkeit entzogen, die Trockenmasse in die Verbrauchsländer transportiert und dort wieder mit Wasser angereichert.

Eines jedoch haben alle gemeinsam: Den hohen Zuckergehalt, der dafür sorgt, dass alle Getränke süß schmecken und daher auch sehr kalorienreich sind. Auch reiner Fruchtsaft hat, obwohl es keine Zuckerzusätze gibt, einen hohen Zuckergehalt, eine Verdünnung mit Mineralwasser (1/4 Saft, 3/4 Wasser) ist empfehlenswert.

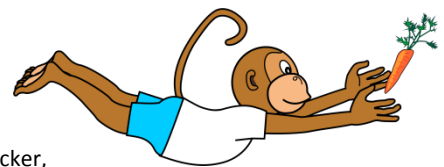
Schon gewusst, wieviel

... Zucker in den einzelnen Getränken steckt?

Umso süßer Getränke schmecken, umso beliebter sind sie bei vielen Menschen. Aber in Wahrheit sind die meisten Getränke richtige Kalorienbomben.

Spitzenreiter ist Cola, ein Liter des koffeinhaltigen Getränks enthält in etwa 90 g Zucker, das entspricht 30 Stück Würfelzucker. Die Zuckermenge in Fanta, Spezi oder Sprite ist genauso groß.

Der Zuckergehalt bei unverdünnten Fruchtsäften und bei Fertig-Eistee ist nur unwesentlich geringer, Orangensaft beispielsweise enthält 80 g Zucker auf einem Liter Saft, was ca. 26 Stück Würfelzucker entspricht. Etwas geringer ist der Zuckergehalt in fertigen Fruchtsaftschorlen. Apfelschorle enthält etwa 60 g Zucker auf einem Liter, was der Menge von 20 Stück Würfelzucker entspricht. Ungesüßter Tee und Wasser dagegen enthalten keinen Zucker und sind daher super Durstlöscher und gute Flüssigkeitsquellen für den Körper.





Warum brauchen wir beim Sporttreiben oder bei großer Hitze noch mehr Flüssigkeit?

Flüssigkeit im Körper sorgt dafür, dass eine gleichbleibende Körpertemperatur gehalten wird. Bei großer Hitze benötigt der Körper viel mehr Flüssigkeit, um den Körper zu kühlen und vor Überhitzung zu schützen. Außerdem schwitzen wir sehr stark, wenn es draußen heiß ist oder wir uns beim Sport viel bewegen. Auf der Stirn bilden sich Schweißperlen, und am ganzen Körper fühlt sich die Haut feucht oder nass an. Das liegt daran, dass unter der Haut am ganzen Körper Poren liegen, durch die der Schweiß beim Schwitzen nach draußen dringt. Dabei geht dem Körper jede Menge Flüssigkeit verloren. Außerdem brauchen die Muskeln für ihre Arbeit Flüssigkeit. Wenn beim Sport die Muskulatur beansprucht wird, müssen die Muskeln mehr arbeiten als beim Schlafen und brauchen somit auch mehr Flüssigkeit. Da Flüssigkeit lebenswichtig für den menschlichen Organismus ist, muss das, was verloren geht, auch wieder aufgefüllt werden. Daher ist es vor allem beim Sporttreiben wichtig, dass man regelmäßig kleine Mengen trinkt. Kinder vergessen oft vor lauter Spielen und Toben regelmäßig zu trinken. Daher ist es von Vorteil, dass zu jeder Mahlzeit etwas getrunken wird. Außerdem sollten Kinder zwischendrin immer wieder daran erinnert werden zu trinken.

Schon gewusst, dass ...

... der Körper auch Flüssigkeit durch die Nahrung aufnimmt?

Obst und Gemüse wie Äpfel, Wassermelonen, Orangen oder Gurken enthalten sehr viel Wasser. Bei Kindern, die wenig trinken oder das Trinken gerne mal vergessen, sorgt auch der Verzehr von wasserhaltigem Obst oder Gemüse für eine gute Flüssigkeitsquelle. Auch eine Portion Müsli oder Cornflakes mit Milch zum Frühstück enthalten viel Flüssigkeit und helfen so den Bedarf zu decken, ebenso wie eine leckere Suppe. Wichtig: Beim Müsli oder den Flakes auf den Zuckergehalt achten.



Wasser ist nicht gleich Wasser

Wer kein Leitungswasser aus dem Wasserhahn trinkt, sondern sich im Supermarkt mit Wasser eindeckt, hat die Qual der Wahl. Unzählige verschiedene Produkte zu unterschiedlichen Preisen warten auf den Verbraucher. Doch Wasser ist nicht gleich Wasser. Es lohnt sich durchaus, etwas genauer auf die enthaltenen Nährwerte zu achten. Gutes Mineralwasser enthält viel Calcium und Magnesium, um die Verluste an Mineralstoffen durch das Schwitzen wieder auszugleichen. Wer lieber etwas mit Geschmack möchte, sollte besser ungesüßten Tee trinken. Auch selbstgemischte Fruchtschorlen mit mindestens 3/4 Wasser enthalten deutlich weniger Zucker und Kalorien als Limonaden, Eistee oder Brausen und eignen sich deshalb gut als Durstlöcher. Wichtig: Immer richtigen Fruchtsaft mit 100% Fruchtanteil verwenden.

Schon gewusst, dass ...

... auch Kinder kleine Genießer sind?

Ebenso wie Erwachsene gerne mal ein Glas Alkohol zu sich nehmen, sind auch Kinder **kleine Genießer** und möchten sich ab und zu etwas gönnen. Das ist auch völlig in Ordnung, denn auch beim Trinken kommt es auf die richtige Mischung an. Ein Kakao zum Frühstück ist kein Problem, wenn man es mit dem Kakaopulver nicht übertreibt. Mit der Milch tut man dem Körper sogar etwas Gutes, denn sie enthält viel Calcium. Auch eine selbst gemischte Saftschorle ab und zu schadet nicht.



Habt ihr Durst bekommen? Dann schaut doch mal bei uns auf unserer Homepage vorbei. Dort warten ein paar leckere Rezepte auf euch!