

**WIE SCHAFFE ICH ES, AUSREICHEND ZU TRINKEN?
1,5 bis 2 Liter am Tag zu trinken, schaffst du mit den
folgenden praktischen Tipps ganz leicht:**

- Stelle dir jeden Tag eine 1-Liter-Flasche Mineralwasser (es können auch mehrere sein) an einen Platz, den du oft siehst, z. B.: Schreibtisch, Schließfach oder abends zu Hause auf den Couchtisch.
- Lass es zur Routine werden, zu jeder Mahlzeit und in jeder Pause etwas zu trinken, und mache bewusst Trinkpausen.
- Nimm immer eine kleine Flasche Wasser mit, wenn du unterwegs bist.
- Überlege dir: „Wie kann ich es schaffen, ausreichend zu trinken?“ Wie wäre es mit einem Zettel oder Zeichen als Erinnerung am Schließfach, zu Hause am Badspiegel oder im Portemonnaie?
- Markiere deine Wasserflasche: Teile die Wasserflasche in drei Teile auf, mache je einen waagerechten Strich für eine Uhrzeit (z. B. 12 Uhr, 18 Uhr, 22 Uhr). So weißt du, ob du bis zu der entsprechenden Zeit schon ausreichend getrunken hast.
- Nasche wasserreiches Gemüse und Obst (z. B. Gurke, Tomate und Wassermelone) und iss doch mal eine Kaltschale mit Obst, eine Suppe oder eine Gemüsebrühe.
- Mache abends eine Trinkkontrolle: Hast du schon 1,5–2 Liter getrunken? Wenn nicht, dann gönne dir ein erfrischendes Getränk! Vielleicht möchtest du ja gleich heute eine unserer Getränke-Ideen (siehe S. 4) ausprobieren?

**KALORIENGEHALT
VERSCHIEDENER GETRÄNKE
(Verwendete Größen:
1 Glas = 200 ml, 1 Tasse = 150 ml)**

Wasser 0 kcal
Tee, ungesüßt 1 kcal
Kaffee, schwarz 1 kcal
Kaffee mit Milch und Zucker 49 kcal
Apfelschorle 49 kcal
Eistee 62 kcal
Orangensaft 84 kcal
Cola-Getränk 86 kcal
Weißwein 150 kcal
Bier (300 ml) 126 kcal



**WAS DICH
ERWARTET**

Zu jeder der sieben Lebensmittelgruppen der Ernährungspyramide haben wir einen Flyer für dich gestaltet. Den Start bilden die Getränke.

Die Ernährungspyramide zeigt, welche Bedeutung die einzelnen Lebensmittelgruppen im Rahmen einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung haben. Je größer die jeweilige Gruppe ist, desto mehr kannst du davon essen und trinken. Wir wünschen dir viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren unserer praktischen Tipps!

WARUM IST TRINKEN SO WICHTIG?

Unser Körper besteht zu einem großen Teil aus Wasser. Selbst ohne große Anstrengung verlieren wir täglich zwei bis zweieinhalb Liter Flüssigkeit. Hättest du gedacht, dass der Körper bereits ca. 500 ml durch Schwitzen und ca. 400 ml durch den Atem abgibt? Deswegen ist es so wichtig, ausreichend zu trinken und somit unseren Wasserhaushalt wieder auszugleichen. An heißen Sommertagen sowie bei körperlicher Belastung steigt der Bedarf schnell bis auf das Doppelte an. Extrem wichtig ist es, zu trinken, bevor das Durstgefühl kommt, denn Durst ist ein Zeichen des Körpers, dass er dringend Nachschub braucht und bereits ein Wassermangel vorliegt.

EMPFEHLUNG FÜR ERWACHSENE:

Rund 1,5 Liter Wasser oder kalorienFREIE Getränke und viel wasserreiches Obst & Gemüse

GETRÄNKE



DIE ERNÄHRUNGS-PYRAMIDE

WUSSTEST DU, DASS ...

Kaffee dem Körper kein Wasser entzieht?

Bis zu vier Tassen (keine Becher!) Kaffee oder koffeinhaltigen Tee kannst du problemlos mit zu deiner täglichen Flüssigkeitszufuhr rechnen. Trotzdem empfiehlt es sich, weiterhin das traditionelle Glas Wasser zum Kaffee zu trinken, denn für viele ist es nicht leicht, die empfohlene Trinkmenge von 1,5–2 Liter am Tag zu schaffen.



WOZU BRAUCHT MEIN KÖRPER WASSER?

Für...

- den Transport der Nährstoffe im Körper
- die Regulierung der Körpertemperatur
- den reibungslosen Ablauf aller Körperfunktionen
- den Abtransport der Abfallprodukte aus dem Körper
- die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit

TRINKEN & SPORT

Beim Sport verlieren wir durch Schwitzen Flüssigkeit und Mineralstoffe, die wir schnellstmöglich durch Mineralwasser wieder auftanken sollten. Je länger der Sport betrieben wird, desto eher braucht der Körper zusätzlich auch Energie (in Form von Zucker), die z. B. in Fruchtsaftschorlen enthalten ist. Grundregel: Niemals durstig an den Start! Dauert der Sport länger als 30 Minuten, ist es empfehlenswert, 0,5 bis 1 Liter pro Stunde in kleinen Schlucken zu trinken, diese kann der Körper leichter aufnehmen.

QUIZFRAGE

WIE VIEL PROZENT UNSERES KÖRPERS BESTEHT AUS WASSER? (Antwort: S. 4 unten)

WAS SOLLTE ICH AM BESTEN TRINKEN?

Ideal zum Durstlöschen sind Mineralwasser (vorzugsweise kohlen säurearm oder -frei), ungesüßte Früchte- und Kräutertees oder Fruchtsaftschorlen. Diese Getränke haben nur wenige oder keine Kalorien.

Bei Fruchtsaftschorlen sollte allerdings der Kaloriengehalt berücksichtigt werden. Purer Saft enthält natürlicherweise ca. 10 % (Frucht-)Zucker. Deswegen ist es wichtig, Säfte zu verdünnen. Mische einen Teil Saft mit drei Teilen Wasser.

Tee kann warm oder kalt genossen werden. Beachte, dass z. B. Grün- und Schwarztee und oft auch Eistee Koffein enthalten. Kein Koffein ist z. B. in Rooibos-, Kräuter und Früchtetee. Empfindliche Erwachsene sollten dies beachten. Für Kinder sind koffeinhaltige Getränke generell ungeeignet.

Gezuckerte Saftgetränke, Limonaden, Energiedrinks und Nektare enthalten viele Kalorien und können eine große Rolle bei der Gesamtenergieaufnahme spielen. Ein Glas Cola-Getränk (200 ml) enthält ca. neun Würfelzucker und insgesamt ca. 86 kcal. Zu viele kalorienreiche Getränke können auf Dauer zu Übergewicht führen.

Tipp: Verdünne nach und nach Säfte oder Limonaden und spare so Kalorien!

Ab und zu kannst du, im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung, auch ein Glas Bier oder Wein genießen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) gibt folgende maximale tolerierbare Richtwerte an:

10 g/Tag für gesunde Frauen und 20 g/Tag für gesunde Männer. Dabei entsprechen 20 g Alkohol ca. 0,5 l Bier, 0,25 l Wein oder 0,06 l Weinbrand.

Die Angabe g/Tag darf nicht als Aufforderung verstanden werden, jeden Tag Alkohol zu trinken. Laut den aktualisierten 10 Regeln der DGE sind alkoholische Getränke im Allgemeinen nicht empfehlenswert.

IST MILCH EIN GETRÄNK?

Nein. Milch zählt zu den Lebensmitteln und nicht zu den Getränken, denn sie enthält viele Nährstoffe. Mehr Informationen erhältst du in Flyer Nr. 4 „Milch und Milchprodukte“.

LECKERE GETRÄNKE-IDEEN:

- Saftschorlen mit unterschiedlichen Sorten und Farben machen Lust auf mehr und es kommt keine Langeweile auf. Wie wär's mit einer weißen Traubensaftschorle mit Zitrone, einer Orangen-Maracuja-Saftschorle oder einer roten Trauben-Apfel-Saftschorle?
- Mit einem Strohalm und pfiffiger Dekoration, zum Beispiel aus Fruchtscheiben, bunten Palmwedeln, Obst auf einem Spieß (z. B. Trauben oder Erdbeeren), macht Trinken Groß und Klein gleich viel mehr Spaß. Beim Kindergeburtstag kommen z. B. auch Figuren aus Fruchtgummi auf einem Spieß und Gläser mit Zuckerrändern gut an.
- Fruchtige Teesorten mit einem Schuss Saft versüßen. Das ist warm oder kalt ein Genuss.

Antwort Quiz-Frage:
Der menschliche Körper besteht zu ca. 60% aus Wasser.

HILFE ZUR AUSWAHL EINES GEEIGNETEN MINERALWASSERS

Mineralstoffe sind lebenswichtige Bau- und Reglerstoffe, die wir mit der Nahrung aufnehmen müssen, weil der Körper sie nicht selbst herstellen kann. Mineralwasser ist eine gute Mineralstoffquelle und die enthaltenen Mineralstoffe sind in der Regel im menschlichen Körper gut verwertbar. Sie können somit die Mineralstoffzufuhr aus anderen Lebensmitteln gut ergänzen. Neben einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr ist zudem eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie ein gesunder Lebensstil wichtig. Die folgende Tabelle hilft dir, ein geeignetes Mineralwasser auszuwählen. Sie zeigt, ab wann ein Mineralwasser z. B. calciumreich heißen darf.

Hinweis auf der Flasche erlaubt, wenn:

calciumhaltig	mehr als 150 mg/l
magnesiumhaltig	mehr als 50 mg/l

