



Über Flüssiges...



MIT JEDEM SCHLUCK WASSER BESSER DRAUF

Wer trinkt, bleibt geistig fit

Fünf bis acht Stunden in der Schule oder am Arbeitsplatz und dabei wenig oder nichts trinken – das ist Realität bei einem Viertel aller Schüler. Doch wer zu wenig Flüssigkeit aufnimmt, kann sich schlechter konzentrieren und ist weniger leistungsfähig.

Durch Schwitzen, Atmen und die Ausscheidung über Nieren und Darm gibt dein Körper ständig Flüssigkeit ab. Damit er nicht austrocknet und alle Abfallprodukte ausscheiden kann, braucht er mindestens 1,5–2 Liter Flüssigkeit täglich.



Tipp:

Denke ans Trinken in den Pausen, am Arbeitsplatz und in der Schule. Am besten geht's mit Leitungs- oder Mineralwasser. Das ist gut für Hirn, Haut, Figur und Zähne.



- Dein Körper besteht zu etwa 60% aus Wasser. Du kannst mehrere Wochen ohne Nahrung überleben, aber nur wenige Tage ohne Flüssigkeit.
- Bereits zwei Prozent Flüssigkeitsverlust vermindern die Leistungsfähigkeit bis zu 20 Prozent.
- In Hektik oder bei konzentrierter Arbeit in Schule, Büro oder Werkstatt spürst du den Durst oft zu spät. Auch Kopfschmerzen können entstehen, wenn man zu wenig trinkt.



TRINKEN AUCH OHNE DURST

Weil es in Mitteleuropa nahezu flächendeckend Wasser gibt, hat sich in der deutschen Sprache kein Wort entwickelt, das das Gegenteil von Durst beschreibt. Vor einigen Jahren wurde dazu das Kunstwort *sitt* erfunden; es soll das Fehlen von Durst, vergleichbar mit *satt* bei Hunger, bezeichnen.

Auch wenn's komisch klingt: Trinken solltest du auch, wenn du *sitt* bist. Denn Durst, so sagen Wissenschaftler, ist schon ein körperliches Zeichen für Flüssigkeitsmangel.

Und was löscht den Durst am besten?

Ideal sind Leitungswasser oder Mineralwasser und Fruchtschorle aus 1/3 Fruchtsaft und 2/3 Wasser. Gut sind auch ungesüßte Früchte- und Kräutertees.



Leitungs- und Mineralwasser sind die besten und zugleich billigsten Getränke. Sie unterliegen in Deutschland strengen Kontrollen. Vielleicht gibt es ja auch bei dir in der Schule oder im Betrieb einen Wasserspender oder einen Trinkbrunnen.

Fruchtsaft besteht aus 100% Frucht und enthält wichtige Vitamine und Mineralstoffe, aber auch viel Zucker. Zum Durst löschen trinkst du ihn besser verdünnt.

Limonaden und Brause-Getränke sind wegen ihres hohen Zucker- und Energiegehaltes keine guten Durstlöcher. Eine Flasche Limonade (1 Liter) enthält etwa 115 Gramm Zucker.

Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee und schwarzer sowie grüner Tee, Cola-Getränke und Energydrinks wirken anregend. Sie steigern die Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit. Ein Zuviel macht nervös, zappelig und gereizt, die Muskeln zittern, der Schlaf bleibt aus. Manchmal sind auch Kopfschmerzen, Schwindel und Durchfall die Folgen. Als Faustregel gilt: Zwei Tassen/ Gläser täglich sind genug!



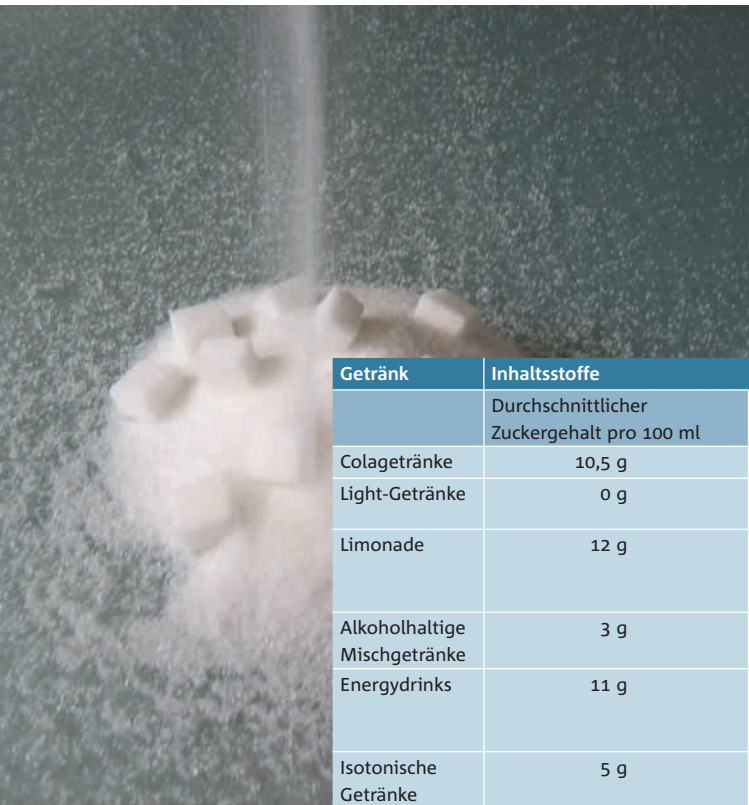
Cappuccino, Caffè Latte, Latte Macchiato sind alles Zubereitungsvarianten des Espresso mit heißer und/oder aufgeschäumter Milch. Für einen Espresso wird Wasser mit hohem Druck durch sehr fein gemahlenes Kaffeemehl gepresst. Es entsteht ein konzentrierter Kaffee mit einer dichten, haselnussbraunen Schaumschicht, die Crema, die zu seinem Aroma beiträgt. Durch die starke Röstung und die kleine Portionsgröße von 25 ml ist der Koffeingehalt einer Tasse Espresso geringer als der einer Tasse Filterkaffee.

Tipp:

Du magst morgens nicht frühstücken? Dann gönne dir wenigstens ein paar Schlucke Saft, Milch, Kakao oder Trinkjoghurt. Und nicht vergessen: deinen Trinkvorrat für den Tag einpacken!

ZUCKER UND ZUSATZSTOFFE

Natürlich darfst du trinken, was dir schmeckt. Aber weißt du auch, was in deinem Lieblingsgetränk steckt? Neben Wasser ist die Hauptzutat meist Zucker. Er hat viele Namen: Saccharose (Haushaltszucker, Kristallzucker), Fructose (Fruchtzucker), Glucose (Traubenzucker, Dextrose), Maltose (Malzzucker), Corn Sirup (Maissirup), Fructose- Glucose- Sirup ...



IM PREIS INBEGRIFFEN

Ein Fünftel des in Deutschland verbrauchten Zuckers wandert in Getränke – das ist ebenso viel, wie die Süßwarenindustrie verarbeitet.

Mit nur einem halben Liter Limonade nimmst du 60 g Zucker auf. Das sind 24 Stück Würfelzucker.



Tipp:

Lies die Etiketten der Getränke, die du kaufen möchtest. Dabei entdeckst du viele Zusatzstoffe, die dein Körper nicht braucht. Übrigens: das tolle Lebensgefühl, das dir die Werbespots versprechen, stellt sich nur beim Hersteller ein, der an deinem Geld verdient.

Greif öfter mal zu Mineralwasser statt Cola oder Limonaden. Es löscht den Durst und hat weder Kalorien noch teure Extras!

Getränk	Inhaltsstoffe	Zusatzstoffe / Inhaltsstoffe
	Durchschnittlicher Zuckergehalt pro 100 ml	
Colagetränke	10,5 g	Kohlensäure, Farbstoff Zuckerulör (E 150d), Säuerungsmittel Phosphorsäure und Zitronensäure, Aroma, Koffein, Süßstoffe
Light-Getränke	0 g	
Limonade	12 g	Kohlensäure, Säuerungsmittel Zitronensäure, Ascorbinsäure, Aromen (Chinin), Stabilisator Johannisbrotkernmehl, Farbstoffe
Alkoholhaltige Mischgetränke	3 g	Alkohol, Taurin, Glucuronolacton, Koffein, Aromastoffe, Farbstoffe
Energydrinks	11 g	Säureregulator Natriumcitrate, Kohlensäure, Taurin, Glucuronolacton, Guarana (enthält Koffein), Koffein, Inosit, Aroma, Farbstoffe
Isotonische Getränke	5 g	Aroma, Taurin, Koffein
Fruchtsäfte	10 g	—
Nektar	12 g	Säuerungsmittel Zitronensäure, Ascorbinsäure
Eistee	8 g	Säuerungsmittel Zitronensäure und Äpfelsäure, Aroma, Säureregulator Natriumcitrate, evtl. Süßstoffe
Kaffeegetränke	8 g	Magermilchpulver, gehärtetes Pflanzenöl, löslicher Bohnenkaffee, Molkenerzeugnis, getrockneter Glukosesirup, Aroma, Stabilisator (E 340, E 452, E 331)

SPORTLICH FIT MIT DEN RICHTIGEN GETRÄNKEN

Wenn du Sport treibst, verliert dein Körper bis zu 2,5 Liter Wasser.

Trainierst du bis zu 60 Minuten, reicht es aus, wenn du anschließend trinkst, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Bei mehr als einer Stunde solltest du zwischendrin deine Flüssigkeitsreserven auffüllen. So erhältst du dir die Konzentrationsfähigkeit, bleibst leistungstark und vermeidest in jedem Fall ein Kreislaufversagen.

Trainingszustand und Belastungsintensität beeinflussen die Schweißproduktion. Untrainierte können etwa 0,8 l Schweiß pro Stunde produzieren, Trainierte dagegen 2–3 l pro Stunde bei intensiven Belastungen. Mit dem Schweiß verliert der Körper auch wertvolle Mineralstoffe. Typische Symptome eines Mineralstoffmangels sind Muskelschwäche oder -krämpfe.

Was trinken?

Mit Mineralwasser verdünnte Fruchtsäfte sind für alle Breitensportler erste Wahl. Sie liefern schnell verfügbare Energie, Mineralstoffe und Spurenelemente. Mehr brauchst du nicht. Kohlensäure übt einen leichten Dehnungsreiz auf den Magen aus, der im Wettkampf stören kann, also besser stille Wasser trinken. Unverdünnte Fruchtsäfte sowie zuckerhaltige Cola-Getränke, Energydrinks und Limonaden verzögern die Flüssigkeitsaufnahme und sind somit als Sportgetränk ungeeignet. Spezielle isotone Getränke sind nur für Hochleistungssportler sinnvoll, um die bereits während des Trainings auftretenden Wasser- und Energieverluste schnell zu ersetzen.



Diese Trinktipps helfen dir bei deinem nächsten Wettkampf:

- am Vortag des Wettkampfes ausreichend trinken
- in den 30 Minuten vor Trainings-/Wettkampfbeginn einen halben Liter trinken
- bei weniger als 30 Minuten Belastung Flüssigkeitsverluste unmittelbar danach ausgleichen
- bei mittlerer Belastung spätestens nach 60 Minuten trinken und zwar bis zu einem Liter, am besten ab 30 Minuten regelmäßig in kleinen Schlucken trinken
- bei intensiver Belastung (z. B. Marathonlauf) circa 1 Liter pro Stunde trinken, ideal ist ein Viertelliter alle 15 Minuten

KEINE PARTY OHNE FLASCHENGEISTER?

Partyspaß und gute Stimmung gibt's auch ohne Alkohol. Am wichtigsten ist das Zusammensein mit deinen Freunden.

Biermischgetränke halten viele für harmlos. Aber es sind alkoholische Getränke, bei denen die säuerlichen Gerbstoffe und der bittere Hopfen durch einen süßen Geschmack überdeckt werden. Häufig werden Limonaden mit Zitronen-, Orangen- oder Colageschmack versetzt.

Alcopops enthalten Spirituosen wie Wodka oder Whisky. Sie enthalten deshalb noch mehr Alkohol.

Energydrinks

Die schrillen Dosen und Flaschen mit dem trendigen Image versprechen Erfrischung, Energie, gute Laune. Energydrinks sind koffeinhaltige Limonaden, die viel Zucker, Farb- und Aromastoffe enthalten. Wer zu viel davon trinkt, kann Kopfschmerzen, Muskelzittern, Schlaflosigkeit und Herzrhythmusstörungen bekommen.



Kein Partygag: Der Zwang zum Alkohol

Es dauert nur zwei Minuten, bis der Alkohol über Magen und Blutbahn im Gehirn ankommt. Seine Moleküle docken an den Nervenzellen an und verändern so die Impulsübertragung. Wer häufig Alkohol trinkt bis zum Umfallen, dessen Hirn schrumpft merklich. Bei jedem Rausch sterben Millionen von Hirnzellen – und das ist nicht zu reparieren. Es geht um deine Gesundheit. Dem Verkäufer hinter der Theke ist sie egal.

Tipp:

Wähle selbst aus, was dir wirklich gut schmeckt. Wenn du auf Alkohol verzichten willst, dann sage einfach „nein“, und lass dir nichts aufzwingen.

	Portionsgröße (ml)	Alkoholgehalt (%vol)	Energiegehalt
Alcopops (Limonade mit Spirituosen)	275–350	5,0–5,6	200
Biermischgetränke	330	2,9	135
Bier	300	4,8	117
Wein	125	11	89
Sekt	100	11	82
Spirituosen (z. B. Korn)	20	33	37
Apfelschorle	200	—	49
Mineralwasser	—	—	—

- Die Kohlensäure beschleunigt die Alkoholaufnahme in den Körper, da sie die Durchblutung der Magenschleimhaut fördert.
- Bei 15-Jährigen können schon sechs Monate mit regelmäßigem Alkoholgenuss zur körperlichen Abhängigkeit führen
- Seit dem 1. August 2007 gibt es ein absolutes Alkoholverbot für jugendliche Fahranfänger bis 21 Jahre.



Zum Thema Getränke sind erschienen:

1. Getränke aus Baden-Württemberg
2. Trinken hält fit!
3. Lebenselixier Wasser
4. Über Flüssiges...



1



2



3



4

Impressum:

Herausgeber: Ministerium für Ernährung und Ländlichen Raum

Baden-Württemberg, Postfach 103444, 70029 Stuttgart

Gestaltung: BUERO CAÏRO, Stuttgart

Gesamtherstellung: Huerta – Büro für Werber, Stuttgart

Text: Karena Diebel

Druck: Rösler Druck GmbH

Bildnachweis: fotolia LLC, Axel Huerta

MLR 13-2008-37

Blickpunkt Ernährung · Brennpunkt Lebensmittel

Eine Initiative des Landes Baden-Württemberg
zum gesundheitlichen Verbraucherschutz



Blickpunkt Ernährung – denn Sie wollen wissen, was Sie essen und trinken! Welche Getränke werden in Baden-Württemberg hergestellt? Wie erkennen Sie Qualität beim Getränkekauf? Trinken mit Verstand und Genuss!

Brennpunkt Lebensmittel – informiert Sie zu aktuellen Schlagzeilen aus der Lebensmittelkontrolle und zum Thema Hygiene. Gesundheitlicher Verbraucherschutz geht uns alle an!

Weitere aktuelle Informationen unter:

www.ernaehrung-bw.info

www.untersuchungsaeamter-bw.de

www.mlr.baden-wuerttemberg.de