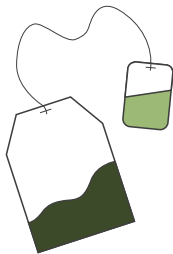


Kaffe und Tee - wie viel ist okay?

- Kaffee, schwarzer und grüner Tee (ohne Zucker), können wie Wasser der Flüssigkeitsbilanz zugezählt werden
- Grundsätzlich gelten diese Getränke nicht als Durstlöscher, sondern eher als Genussmittel
- Sie enthalten die natürlichen Inhaltsstoffe Koffein bzw. Theobromin, die anregende und belebende Wirkung mit sich ziehen
- Ein moderater Genuss von 3-4 Tassen pro Tag ist laut der DGE für Erwachsene okay



Tipps/ Empfehlungen, die dir helfen, ausreichend zu trinken

- Bringe Abwechslung in deine Getränkeauswahl: Wasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees, Saftschorlen ...
- Immer griffbereit: Stelle dir immer ein Getränk in Sichtweite (z.B. bei der Arbeit, beim Lesen, beim Fernsehen) Flasche an verschiedenen Stellen deponieren (Bett, Wohnzimmer, Schreibtisch)
- Geschmacklich aufpeppen mit z.B. Zitronen- oder Limetten
- Erinnerung: z.B. Bildschirmschoner
- Trinke zu jeder Mahlzeit ein Glas Wasser
- Bei längeren Autofahrten, Reisen oder Ausflügen sollte immer ausreichend Wasser vorhanden sein
- Trinkplan erstellen, Strichliste führen oder eine Trink-App (z.B. Wasser Trinkwecker) nutzen
- Neben Trinken ist auch eine leichte Ernährung, wie wasserreiches Gemüse und Obst zu empfehlen

Selbsttest

Trinkst du genug?

Protokolliere durch Ankreuzen deine Trinkmenge



Wasser: 10 Gläser à 250 ml



Kaffee: 5 Tassen à 250 ml



Tee: 5 Tassen à 250 ml



Saft, Nektar, Cola, u.s.w.: 5 Tassen à 250 ml



Schorle: 5 Tassen à 250 ml



Besser trinken – **besser leben**

Warum ist trinken so wichtig?

Wasser ist unser Lebenselixier. Der Wassergehalt des menschlichen Körpers beträgt bei einem Erwachsenen etwa 50 bis 60 Prozent. Wasser ist neben der Regulierung der Körpertemperatur (durch Schwitzen), ein wichtiges Transportmittel in unserem Organismus - es sorgt dafür, dass unser Blut fließen kann und wichtige Nährstoffe transportiert werden. Der Körper scheidet täglich große Mengen an Flüssigkeiten aus. Zur Aufrechterhaltung eines optimalen Flüssigkeitsniveaus müssen die Verluste über die regelmäßige Zufuhr von Wasser wieder ausgeglichen werden.



Während der Mensch auf feste Nahrung sogar länger als einen Monat verzichten kann, kommt er nur 2-4 Tage ohne Flüssigkeit aus!

Wie viel Wasser wird verbraucht?

- Für Erwachsene gilt, laut der DGE*, der Richtwert – jeden Tag ca. 1,5 l Wasser trinken
- Regelmäßiges Trinken, am besten zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch, ist wichtig und schützt den Körper vor einem Wassermangel
- Bei großer Hitze, extremer Kälte, Fieber, Erbrechen, Durchfall benötigt der Körper besonders viel Flüssigkeit
- Bei körperlich anstrengender Arbeit oder Sport ist mehr Flüssigkeit notwendig (zusätzlich 0,5-1,0 l Wasser pro Stunde)
- Zu viele wasserhaltig getrunkene Flüssigkeitsmengen (KEIN Alkohol!) schaden dem gesunden Organismus nicht

*DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)

Was passiert bei einem Flüssigkeitsmangel?

- Ein Flüssigkeitsmangel führt dazu, dass das Blut eindickt und dadurch langsamer fließt
- Die Muskel- und Gehirnzellen werden schlechter versorgt
- Konzentrations- und Leistungsfähigkeit nehmen ab
- Müdigkeit und Kopfschmerzen

Wie viel Wasser benötige ich pro Tag?

Alter (in Jahren)	Wasserzufuhr durch Getränke und feste Nahrung (ml pro kg)*
15 - < 19	40
19 - < 25	35
25 - < 51	35
51 - < 65	30
≥ 65	30

* Richtwerte der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

Berechnung deines individuellen täglichen Trinkbedarfs

Gewicht (kg) _____ * entsprechenden Richtwert
Wasserzufuhr _____ = _____ Liter



Letztlich gilt: Achte auf die Anzeichen des Körpers auf einen Wassermangel und werde rechtzeitig aktiv!

Welche Getränke sind die besten Durstlöcher?

- Getränke sollen den Wasserverlust ausgleichen und den Durst löschen
- Geeignet sind:
 - o Wasser
 - o Kräuter- und Früchtetees ohne Zucker
 - o Saftschorlen (1 Teil Saft und 3 Teile Wasser)
- Über den Tag verteilt getrunken, versorgen diese Getränke den Körper am besten mit Flüssigkeit!

Warum sind zuckergesüßte Getränke nicht zu empfehlen?

- Cola- und Fruchtsaftgetränke, Eistees, Limonaden, Nektare oder Kaffeegetränke sind als Durstlöcher nicht ideal, da sie viel Zucker enthalten und damit Kalorien liefern
- Zuckergesüßte Getränke erhöhen das Risiko für Übergewicht, Diabetes Typ 2, Probleme mit der Haut und den Zähnen