



Bund  
Naturschutz  
in Bayern e.V.

BN informiert

# Gesunde Ernährung

## Trink Dich fit!



Der Körper eines Erwachsenen besteht zu etwa 60 Prozent aus Wasser. Wasser ist die Grundlage für sehr viele Prozesse im menschlichen Organismus. Es dient als Lösungsmittel, zum Transport von Nährstoffen, zum Abtransport von Stoffwechsel-Endprodukten, als Schutzfaktor gegen Überhitzung etc. Daher ist es lebensnotwendig auf die tägliche Flüssigkeitszufuhr zu achten!

Der tägliche Wasserumsatz beträgt im Ruhezustand bei Frauen 2 Liter, bei Männern 2,5 Liter und bei Leistungssportlern 3-3,5 Liter. Diese Wassermenge scheidet der Körper täglich aus und muss - um den Wassergehalt im Körper konstant zu halten - auch wieder zugeführt werden. Wir scheiden Wasser hauptsächlich über die Nieren (Urin), aber auch über die Haut (Schweiß), die Lunge (Atmung) und den Darm (Stuhl) aus.

### Erhöhter Wasserbedarf

Zahlreiche Faktoren können unseren Flüssigkeitsbedarf erhöhen. Dazu zählen sportliche Aktivitäten, heißes bzw. feuchtheißes Klima, Aufenthalt in großer Höhe, hoher Kochsalzverzehr sowie Fieber, Durchfall oder Erbrechen. Liegt die Flüssigkeitszufuhr dauerhaft unter dem Bedarf kann dieser Wassermangel

schwerwiegende Folgen für die Gesundheit haben. Eine unzureichende Flüssigkeitsversorgung führt zu Müdigkeit, Konzentrationsabfall und Kopfschmerzen. Wichtig ist zu Trinken bevor sich der Durst bemerkbar macht. Wenn der Durst spürbar ist, hat der Körper bereits 0,5 % Flüssigkeit verloren. Vor allem Kinder „vergessen“ häufig auf das Trinken.

Für gehetzte Zeitgenossen interessant: Stress kann das Durstgefühl unterdrücken. Greifen Sie deshalb besonders in Stresssituationen bewusst zum Wasserglas.

### Die Wahl des richtigen Getränkes

Über Getränke nehmen wir neben Flüssigkeit häufig erhebliche Mengen an Kalorien auf, ohne es zu merken. Besonders Limonaden, Colagetränke, Fruchtsäfte (pur), Milch, Bier, Wein und andere Alkoholika enthalten sehr viele Kalorien. Sie zählen daher eher zu den Lebens- bzw. Genussmitteln und sind nicht als Durstlöscher geeignet.

Empfehlenswerte Getränke sind hingegen ungechlortes Trinkwasser aus der Leitung, natürliches Mineralwasser, vor allem stilles Wasser, ohne Zusatz von Kohlensäure, ungesüßte Früchte- und Kräutertees, verdünnte Fruchtsäfte.

Früchte- und Kräutertees sind warm und gekühlt sowie in ihren zahlreichen Sorten und Mischungen ideale Durstlöscher. Tees mit ausgeprägter medizinischer Wirkung wie Husten- oder Beruhigungstees und Heilwässer sollten über einen längeren Zeitraum nur nach medizinischer Verordnung getrunken werden. Ebenso dienen verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte (Schorlen) - im Verhältnis 1:1 mit Wasser verdünnt - als leckere und günstige Durstlöscher.

#### Tipp:

Stellen Sie sich eine volle Wasserflasche an Ihren Arbeitsplatz, ins Auto etc. So haben Sie eine gute Übersicht wie viel Sie tagsüber schon getrunken haben

Landesverband Bayern  
des Bundes für Umwelt  
und Naturschutz  
Deutschland e.V.

Landesgeschäftsstelle  
Dr.-Johann-Maier-Str. 4  
93049 Regensburg  
Tel. 09 41/2 97 20-0  
Fax 09 41/2 97 20-30

info@bund-naturschutz.de  
www.bund-naturschutz.de



# Trink dich fit!



Wein und Bier sind nicht nur wegen ihres Energie-, sondern auch wegen ihres Alkoholgehalts weniger empfehlenswert. Die Folgen eines regelmäßigen hohen Alkoholkonsums reichen von Erkrankungen der Leber hin zu Schädigungen des Nerven- und Immunsystems und Tumoren. Wein und Bier gehören zu den Genußmitteln und sollten nicht regelmäßig konsumiert werden.

Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, Schwarzer Tee, Cola und Energydrinks sollten aufgrund ihrer harntreibenden Wirkung selten getrunken werden. Wegen dieser entwässernden Wirkung sind koffeinhaltige Getränke auch nicht als Durstlöscher geeignet. Ein echter Kaffeetrinker trinkt daher zu jeder Tasse Kaffee ein Glas Wasser. Koffein verliert außerdem seine aktivierende Wirkung wenn er regelmäßig und in hohen Mengen konsumiert wird. Einige Menschen reagieren auf große Kaffeemengen mit Schlaflosigkeit und Magenbeschwerden.

Nicht empfehlenswert als Durstlöscher sind Limonaden, Instant- oder Sportlergetränke. Sie enthalten Zucker und sind hochverarbeitet. Die preisgünstige und gleichwertige Alternative zu isotonischen Getränken ist ein Apfelsaftschorle aus naturtrübem Apfelsaft, am besten aus Bioanbau oder Streuobstapfelsaft.

Auch viele Lebensmittel bestehen zum größten Teil aus Wasser. Obst und Gemüse können im frischen Zustand Wassergehalte von 70-97% aufweisen. Durch einen hohen Verzehr von frischem Obst und Gemüse kann die tägliche Trinkmenge entsprechend verringert werden.

## Ökologische Aspekte

Die einfachste, ökologischste, billigste und frischeste Variante Flüssigkeit zu beziehen ist in Deutschland, das Wasser direkt aus dem Wasserhahn. Das Leitungswasser unterliegt regelmäßig strengsten Qualitätskontrollen und ist in vielen Regionen Bayerns (z.B. München) auch für die Zubereitung von Babykost geeignet. 60% des in Bayern gewonnenen Trinkwassers ist unbehandelt! Ein weiterer Vorteil ist, dass man sich das Kaufen und Schleppen(!) von Mineralwasserflaschen erspart was zudem noch Kosten spart. Wenn Mineralwasser gekauft wird, sollten regionale Sorten bevorzugt werden, um weite Transportwege zu vermeiden.

## Was ist drin in Fruchtsaftgetränken: Mehr Zucker als Saft

### Limonade:

Gemisch aus Wasser, Zucker, Farb- und Aromastoffen und Fruchtsaft. Fruchtanteil: bei Kernobst und Traube 15%, bei Zitrusfrüchten 3%.

### Fruchtsaftgetränk:

Gemisch aus Wasser, Fruchtsaft und Zucker. Fruchtanteil: bei Kirsche 30%, bei Apfel und Birne 10%, bei Zitrusfrüchten 6%.

### Fruchtnektar:

Gemisch aus Wasser, Fruchtsaft und Zucker. Fruchtanteil: bei Apfel, Birne und Orange 50%; bei Johannisbeere und Zitrone 25%.

### Fruchtsaft:

Auch Fruchtsäfte, außer bei Trauben- und Birnensaft, können Zucker enthalten, es sei denn, es ist ausdrücklich erwähnt, dass kein Zucker zugesetzt wurde. 100% Frucht, häufig aus Fruchtsaftkonzentrat, das rückverdünnt wird. Ein Zuckerzusatz bis 15 g pro Liter ist ohne Kennzeichnung erlaubt.



**BN Tipp:** Trinken Sie stark verdünnte Saftschorle mit Saft aus ökologischem Anbau und am besten aus der Region!

#### Herausgeber

Bund Naturschutz in Bayern e.V. (BN)  
Landesfachgeschäftsstelle  
Bauernfeindstr. 23  
90471 Nürnberg  
Tel. 09 11-8 18 78-0  
Fax 09 11-86 95 68  
E-mail: lfg@bund-naturschutz.de

#### Redaktion und V.i.S.d.P

Marion Ruppner  
Bund Naturschutz  
Referat für Landwirtschaft  
Text

Sonja Grundnig  
BN-Projektstelle Ökolandbau  
Tel. 0 89-51 56 76 50

#### Bilder

Vorderseite links und Hinterseite:  
© BLE, Bonn, Dominic Menzler  
www.oekolandbau.de  
Vorderseite rechts:  
© Martin Hänisch, Fürth  
www.elevenseven.de

#### Satz und Gestaltung

Markus Weber, HGS 5  
BN Mitglied werden  
09 41/2 97 20- 20

2. Auflage (10.000-25.000)  
Januar 2008

#### Spendenkonto des BN

Bank für Sozialwirtschaft  
BLZ 700 205 00  
Konto 88 44 000