



Richtig Trinken – mehr als Durstlöschen Ausreichendes Trinken ist lebensnotwendig!

Empfohlene Trinkmenge für gesunde Erwachsene

- circa 1,5 Liter Flüssigkeit täglich, mindestens jedoch 1 Liter

Wasserzufuhr durch Getränke und Essen

- Richtwert für 19-51 Jahre:
35 ml pro kg Körpergewicht
- Richtwert ab 51 Jahre:
30 ml pro kg Körpergewicht

Bedarf an Trinkflüssigkeit ist erhöht

- an heißen Sommertagen
- in überheizten Räumen (besonders im Winter)
- bei körperlich anstrengender Arbeit oder schweißtreibendem Sport
- bei Erkrankungen mit Fieber, Erbrechen oder Durchfall
- bei Einnahme von Abführmitteln oder harntreibenden Medikamenten

Anzeichen für eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr

- Müdigkeit, Konzentrationsschwäche
- eingeschränkte körperliche Leistungsfähigkeit
- häufig auftretende Kopfschmerzen
- Verwirrtheit (bei älteren Menschen)
- Verstopfung
- Neigung zu Harnwegsinfekten

Getränkeauswahl für Erwachsene

- Leitungswasser oder Mineralwasser
- ungesüßter Früchte-, Kräuter-, Rooibustee
- Fruchtsaftchorlen
(3 Teile Wasser, 1 Teil Saft)
- Tee mit Saft gemischt
(3 Teile Tee, 1 Teil Saft)
- Lightgetränke
- ungesüßter Malz-, Getreidekaffee
- maximal 4 Tassen Schwarztee oder Kaffee

nur gelegentlich:

- Fruchtsaftgetränke und Nektare
- Erfrischungsgetränke (Limonaden, Colagetränke, Eistee, Eiskaffee, Energydrinks)

Keine Durstlöscher sind:

- Milch- und Milchmixgetränke
- alkoholische Getränke, daher nur gelegentlich und in kleinen Mengen konsumieren!

Trinkplan

Nach dem Aufstehen:	1 Glas Wasser
Zum Frühstück:	1 Tasse Tee oder Kaffee
Zwischendurch:	1 Glas Wasser mit/ohne Kohlensäure
Zum Mittagessen:	1 Glas Apfelschorle
Nachmittags:	2 Tassen Milchkaffee oder Tee
Zum Abendessen:	2 Tassen Kräuter- oder Früchtetee
Am Abend:	1 Glas Wasser mit/ohne Kohlensäure

Funktionen des Wassers sind:

- Bestandteil aller Körperzellen und Körperflüssigkeiten
- Transport- und Lösungsmittel für Nährstoffe, Sauerstoff, und Abbauprodukte
- Aufrechterhaltung einer konstanten Körpertemperatur
- Quellung des Speisebreis im Darm
- Reaktionspartner im Stoffwechsel



Sektion Hessen – DGE e.v.

Tipps und Tricks

- zu jeder Mahlzeit immer 1 Glas Wasser, Tee oder Saftschorle trinken
- zwischendurch immer wieder einen Schluck Zuckerfreies trinken
- leere Becher und Gläser gleich wieder auffüllen
- gemeinsam durstlöschend trinken
- eingeschenkte Getränke in Reichweite und sichtbar hinstellen
- kleine Trinkoasen an wichtigen Aufenthaltsorten, z.B. Schreibtisch, Fernsehsessel o.ä. einrichten
- auf Abwechslung achten: Zwischen den Getränken und zwischen heiß und kalt wechseln
- Trinken auch ohne Durst
- Einüben von Trinkroutinen: Trinken nach Plan (siehe Trinkplan)
- gleich nach dem Aufstehen ein Glas Wasser oder Tee trinken
- auch nach dem Abendessen noch etwas trinken
- nach jeder körperlichen Aktivität (Hausputz, Gartenarbeit, Einkaufen) etwas trinken
- am Arbeitsplatz Trinken nicht vergessen
- zur eigenen Kontrolle einmal einen ganzen Tag aufschreiben, wie viel getrunken wurde
- bei längeren Autofahrten Trinkpausen einlegen

Informationsmaterialien

- Faltblatt 'Sektion Hessen – Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.'
- Faltblatt 'Pausenverpflegung'
- Faltblatt 'Obst und Gemüse – 5 am Tag'
- Faltblatt 'Milch – Powerdrink für Klds und Teens'
- Faltblatt 'Fleisch und Fleischerzeugnisse'
- Faltblatt 'Richtig Trinken – mehr als Durstlöschchen'

Gefördert durch das Land Hessen
Hessisches Ministerium für Umwelt,
ländlichen Raum und Verbraucherschutz,
Regierungspräsidium Gießen



Gefördert durch
Europäischer Sozialfonds (ESF)



Partner:
Weiterbildung Hessen e.V.



Impressum

Sektion Hessen – DGE e.V.
Sektion Hessen –
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.



Taunusstraße 151 61 381 Friedrichsdorf
Fon 06172 - 95 98 10 Fax 06172 - 95 98 08
E-mail: dgehessen@arcor.de
home: <http://www.dge.de> (Link: Sektionen)

Layouf: Andreas Koppelmann, mail: andreas.koppelmann@genion.de



Sektion Hessen – DGE e.V.

Sektion Hessen – Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

Richtig Trinken - mehr als Durstlöschchen

