

ERNÄHRUNG

SCHULUNG 3

WASSER UND GETRÄNKE

1. TÄGLICHER WASSERBEDARF

- ▶ Insgesamt sollte man ca. 2,5 Liter Wasser am Tag aufnehmen, davon mindestens 1,5 Liter durch zuckerfreie Getränke. Der Rest kommt aus dem Essen, wie z.B. Gemüse oder Obst.
- ▶ - Nicht auf Durstgefühl warten, lieber über den Tag verteilt trinken
- ▶ - Mehr zwischen den Mahlzeiten trinken, damit das Hungergefühl nicht zu schnell wiederkommt
- ▶ - Für einen besseren Geschmack kann man zum Wasser etwas frische Minze oder Himbeeren hinzufügen.

2. WAS SOLLTE MAN TRINKEN ?

- ▶ Alles was keinen Zucker enthält und keine zusätzliche Energie gibt.
- ▶ Wasser, ungesüßter Tees (Früchte- und Kräutertees).
- ▶ Vorsicht mit dem schwarzen und grünen Tee sowie Kaffee aufgrund ihres Gehalts an Theobromin bzw. Koffein. Sie haben allerdings eine anregende und wasserlassende Wirkung und werden eher als Genussmittel betrachtet. Empfohlen werden max. 3–4 Tassen pro Tag.
- ▶ Bei Früchtegetränken sollte man auf Zuckergehalt achten. Empfohlen werden eher Saftschorlen im Verhältnis 1:3 (1 Teil Saft, 3 Teile Wasser) als 100% Säfte. Der enthaltene Fruchtzucker = zusätzliche Energie

2. WAS SOLLTE MAN TRINKEN ?

- ▶ Gemüsesäfte werden nicht in die Flüssigkeitsbilanz miteingerechnet. Gemüsesaft darf aber gerne ab und zu als Ersatz für eine der empfohlenen Portionen Gemüse am Tag getrunken werden.
- ▶ Obwohl Milch flüssig ist, wird es nicht in die Flüssigkeitsbilanz miteingerechnet, sondern als Nahrung betrachtet. Die Milch enthält Eiweiß, Milchzucker und Fett, die unserem Körper zusätzliche Energie bringt.
- ▶ Cola und Limonaden werden aufgrund deren Zucker- und Energiegehalts nicht empfohlen.
- ▶ Light-Getränke haben zwar keine Kalorien, die darin enthaltene Süßstoffe aber können bedenkliche Auswirkung auf unseren Körper haben.

3. ALKOHOL – DIE KALORIEFALLE

- ▶ 1 Glas Bier (0,3 L) - 129 kcal
- ▶ 1 Glas Rotwein (0,1 L) - 67 kcal
- ▶ 1 Glas Weißwein (0,1 L) - 60 kcal
- ▶ 1 Glas Sekt (0,1 L) - 80 kcal
- ▶ 1 Glas Prosecco (0,1 L) - 83 kcal
- ▶ 1 klarer Wodka oder Schnaps (2 cl) - 43 kcal
- ▶ 1 Kräuterlikör (4 cl) - 100 kcal
- ▶ 1 Gin-Tonic (0,2 L) - 140 kcal
- ▶ 1 Rum-Cola (0,2 L) - 168 kcal
- ▶ 1 Piña Colada (0,2 L) - 185 kcal
- ▶ 1 Caipirinha (0,3 L) - 322 kcal