Ihre Apotheke informiert!

Liebe Kundin, lieber Kunde,
gerade im Sommer ist es wichtig, ausreichend und das Richtige zu trinken, um gesund und fit zu bleiben. Auf diesem Handzettel haben wir Ihnen einige Fragen und Antworten rund um das Thema zusammengestellt. Wenn Sie weitere Fragen haben oder ausführlich beraten werden möchten, sind wir gerne für Sie da!

Ihr Apothekenteam

Wofür braucht der Körper Flüssigkeit?

Wasser ist einer der wichtigsten Bestandteile des menschlichen Körpers und macht je nach Alter, Geschlecht und Körperfett etwa 45 bis 70 Prozent des Körpergewichtes aus. Wasser transportiert Nährstoffe in Blutgefäßen und Zellen und sorgt dafür, dass überflüssige oder schädliche Substanzen ausgeschieden werden. Außerdem ist Wasser auch für die Regulierung der Körpertemperatur zuständig. Um alle diese Aufgaben erfüllen zu können, muss die Wassermenge im Körper relativ konstant gehalten werden.

Wie kommt es zu Wasserverlusten?

Über den Urin scheidet der Körper gut sichtbar Tag für Tag etwa 1,5 Liter Wasser aus. Aber auch auf anderen Wegen können Flüssigkeitsverluste auftreten, die Sie meist weniger bemerken: über den Stuhl, die Haut und die Lunge. Insgesamt sind es bei einem Erwachsenen etwa 2,5 Liter pro Tag, die wieder ersetzt werden müssen. Bei Durchfallerkrankungen oder starkem Schwitzen sind die Verluste noch größer.

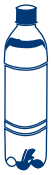
Was passiert bei Flüssigkeitsmangel?

Wenn der Körper zu wenig Wasser bekommt, reagiert er zuerst mit Durst – einem deutlichen Zeichen, dass Flüssigkeit fehlt. Kleinere Defizite machen sich zuerst im Blut, an den Muskeln und an der Niere bemerkbar. Übersteigt das Wasserdefizit 3 Prozent, wird die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit eingeschränkt: Sie können sich schlechter konzentrieren, das Reaktionsvermögen nimmt ab. Der Körper produziert spürbar weniger Speichel und Urin. Bei noch stärkerem Flüssigkeitsverlust sind Kreislauf, Gehirn und weitere Organe betroffen, mit möglicherweise tödlichem Ausgang.

Wie viel Flüssigkeit brauche ich?

Bei normaler Temperatur und körperlicher Aktivität brauchen Erwachsene täglich etwa 1,5 Liter Flüssigkeit aus Getränken. Dazu kommt auch noch der Wassergehalt der Nahrung. Ein höherer Bedarf besteht bei Stillenden, an heißen Tagen, bei Durchfall, Erbrechen, Fieber sowie bei starker körperlicher Betätigung. Wer als Sportler länger als 1 Stunden trainiert, sollte regelmäßig Trinkpausen einlegen. Bei älteren Menschen lässt häufig das Durstempfinden nach – sie sollten also am besten regelmäßig und nicht nach Bedarf trinken.

Welche Getränke sind am besten geeignet?



Um nicht unnötig Kalorien zuzuführen, sollten Sie Ihren Flüssigkeitsbedarf bevorzugt über kalorienfreie und energiearme Getränke decken. Dazu gehören (Mineral-) Wasser, Kräuter- und Früchtetee sowie Saftschorlen im Verhältnis 1:3. Sportler können die Fruchtsäfte weniger stark verdünnen (etwa 1:1 oder 1:2), um den Verlust an Mineralstoffen durch Schwitzen auszugleichen. Limonaden und reine Fruchtsäfte sind zum Durstlöschen weniger geeignet. Alkohol- und koffeinhaltige Getränke sind zur Deckung des täglichen Flüssigkeitsbedarfs nicht geeignet und sollten nur in kleinen Mengen als Genussmittel zu sich genommen werden.

Welche Lebensmittel enthalten viel Wasser?

Gerade im Sommer können auch Lebensmittel mit hohem Wassergehalt zu einer ausgeglichenen Flüssigkeitsbilanz beitragen. Günstig sind beispielsweise Melone, Gurke, Tomaten und andere saftige Obst- und Gemüsearten.

Ich vergesse immer zu trinken ...

Im hektischen Berufsalltag oder zu Hause kann es schnell passieren, dass man das Trinken vergisst. Wenn es Ihnen ähnlich geht, stellen Sie sich gleich morgens die Trinkmenge auf den Tisch, die Sie bis abends verbraucht haben wollen. Lauwarme Flüssigkeiten wie Tee mit einem Schuss Saft trinken sich meist besser als eiskaltes Mineralwasser mit viel Kohlensäure.

Apothekenstempel

© PTA*heute*