

Wasser, ist unser wichtigstes Lebensmittel

Ohne Wasser kein Leben, aber nur Wasser, ist auch kein Leben! Jede Körperzelle enthält Wasser. Wasser ist ein wichtiges Transport- und Lösungsmittel, aber auch ein Baustoff und hilft, die Körpertemperatur zu regulieren. Der erwachsene Mensch besteht zu rund 50 – 60 Prozent aus Wasser, Säuglinge haben sogar einen Wasseranteil von rund 70 Prozent ihres Körpergewichts. Ein Verlust von bereits 10 Prozent, kann schwere Krankheitserscheinungen mit sich bringen. Ohne Flüssigkeitszufuhr können wir nicht länger als drei bis fünf Tage überleben. Bereits leichter Wassermangel macht sich durch Verstopfung, dunkel gefärbten und stark riechenden Urin bemerkbar.

Erwachsene haben einen täglichen Wasserbedarf von 2 bis 2 ½ Litern. Pro Tag sollte die Zufuhr an Flüssigkeit ca. 1 ½ bis 2 Liter umfassen, rund einen halben Liter bekommt der Körper über die Nahrung. Je mehr wir schwitzen und uns bewegen, desto höher ist der Flüssigkeitsbedarf, der an heißen Tagen auch auf das Doppelte steigen kann. Was sind also geeignete Durstlöscher? Wädenswil hat eine sehr gute Wasserqualität, daher ist der beste

Durstlöscher Hahnenwasser! Ungesüsster Früchte-, Roibusch- und Kräutertee, sowie stark verdünnte Fruchtsäfte sind geeignet, den Bedarf zu decken. Auch Kaffee trägt zur Flüssigkeitsversorgung bei. Milch ist kein Durstlöscher sondern ein Lebensmittel, auch Alkohol und zuckerhaltige Limonaden sind nicht geeignet, den Wasserbedarf zu decken.

Tipps

- Empfohlene Flüssigkeitszufuhr einhalten: mindestens 1 ½ bis 2 Liter täglich.
- Flüssigkeit über den Tag verteilen und darauf achten, dass nicht alles erst am Abend getrunken wird.
- Auf wohlschmeckende Getränke und Abwechslung beim Getränkeangebot achten.
- Zu jeder Mahlzeit Getränke trinken.
- Auch flüssigkeitsreiche Lebensmittel wie Kaltschalen, Suppen, Obst und Gemüse essen.



Christine Brombach,
Fachstellenleiterin Ernährung
an der ZHAW in Wädenswil

Selbstgemachtes erfrischendes Getränk

1 EL Hibiskusblüten
1 EL getrocknete Hagebutten
Saft von einer Zitrone
1 ½ Liter Wasser



Zubereitung:

Wasser aufkochen und über die Hibiskusblüten und Hagebutten geben, ca. 5 Minuten ziehen lassen und abseihen. Zitronensaft begeben. Schmeckt heiss und kalt. Wohl bekomm's!