

MAN IST, WAS MAN TRINKT.

WARUM DER KÖRPER AUF „ZUCKERSÜSSE“
GETRÄNKE SAUER REAGIERT



LIMONADEN SIND GENUSSMITTEL – KEINE DURSTLÖSCHER

Sie enthalten Zucker und können bei übermäßigem Konsum sowohl die Zähne schädigen, als auch die Energiezufuhr unerwünscht erhöhen. Wenn die aufgenommene Energie größer wird, als die verbrauchte Energie, wird sie als Fettdepots gespeichert.



ÜBERGEWICHT HAT FOLGEN

Diese unnötigen zusätzlichen Kilos können die Lebensqualität beeinträchtigen und Folgeerkrankungen wie Diabetes oder Probleme mit dem Haltungsapparat mit sich bringen.



AUSREICHEND BEWEGUNG IST WICHTIG

Solange das Bewegungs- und Kalorienkonto in Balance bleibt, ist alles in Ordnung. Leichter fällt das, wenn die Energiezufuhr niedrig gehalten wird.



ES MUSS NICHT IMMER ZERO SEIN.

Der Süßstoffverband informiert Sie gerne näher über Alternativen zum „dolce vita“ mit Getränken von Wasser bis zu zuckerfreien Getränken. Kontaktieren Sie uns, wir freuen uns über Ihr Anliegen: Denn Süßstoffe sind auch in Ihrer Küche ein hervorragendes Rezept für ungetrübte Gaumenfreunden. Wir freuen uns über Ihr Interesse.

Wasser ist das Getränk der Wahl, aber ab und zu ein klassischer Softdrink muss kein schlechtes Gewissen machen. Light-Getränke ergänzen die Getränkeauswahl um spannende Optionen.



UNSER KÖRPER MUSS TÄGLICH TRINKEN.

ABER WAS UND WIEVIEL?



OB AM ARBEITSPLATZ, IM AUTO

ODER ZU HAUSE:

EIN KRUG WASSER ODER VERDÜNNTE FRUCHTSÄFTE SOLLTEN IMMER IN GRIFFWEITE STEHEN.

Der menschliche Körper besteht zu rund 60% aus Wasser.

Über Niere, Darm, Lunge und Haut wird ständig Flüssigkeit ausgeschieden. Dieser Verlust muss kompensiert werden.

1,5-2 Liter Flüssigkeit sollte der Erwachsene täglich trinken. Mindestens!



Im hektischen Alltag vergessen viele Menschen, ausreichend zu trinken. Der Flüssigkeitsmangel macht sich dann bemerkbar durch Kopfschmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten und Müdigkeit. Langfristig kann dieses Defizit zu ernsthaften Erkrankungen wie dauerhafter Verstopfung oder Nierenschäden führen.



Im Alter sinkt der Wasseranteil im Körper unter 50%.

Das Durstgefühl nimmt ab, die Gefahr von Austrocknung steigt. Ausreichend trinken schützt und steigert das Wohlbefinden.



GESUND TRINKEN:

SIE HABEN DIE WAHL.

VOM SPITZENREITER BIS ZUM TABELLENLETZTEN.

Der Zuckergehalt verschiedener Getränke

	Menge in ml	Zucker in g	Zuckerwürfel
Softdrinks	500	45	15
Energydrink	250	27,5	9
Orangensaft	250	20	7
Kaffee/Tee mit Zucker	100	6	2
Orangensaft 1:3 verdünnt	250	7	2
Kaffee/Tee mit Süßstoff	100	0	0
Zuckerfreie Softdrinks	500	0	0
Zuckerfreier Energydrink	250	0	0
Wasser	250	0	0

Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO):

Maximal 50g Zucker pro Tag für einen Erwachsenen. Das sind 17 Zuckerwürfel und entspricht 10% der täglichen Kalorienaufnahme.



WAS ZU VIEL IST,

IST ZU VIEL.

In Österreich ist der tägliche Zuckerkonsum fast doppelt so hoch, wie von der WHO empfohlen. Für ein nachhaltiges Wohlbefinden spielen „leichte“ Getränke eine „gewichtige“ Rolle.

GESÜNDER TRINKEN GEHT GANZ LIGHT.

Wasser ist der Durstlöcher Nummer 1		
	statt	Kaffee/Tee mit mit Zucker
	statt	Fruchtsaft pur
	statt	Herkömmliches Cola-Getränk
	statt	Herkömmlicher Energydrink

Kinder lernen früh.

Und wir Erwachsenen haben eine wichtige Vorbildrolle. Neben Wasser, Tees und verdünnten Fruchtsäften dürfen Kinder zur Abwechslung auch mal Light-Getränke genießen.

