

Unser Körper muss täglich trinken. **Aber was und wie viel?**



Am Arbeitsplatz, im Auto oder zu Hause:

Ein Krug Wasser oder ungesüßter Tee sollte 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 bis 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.



Genug getrunken? Vielfalt hilft!

Abwechslung in Farbe und Geschmack können eine Motivation sein, ausreichend zu trinken. So können etwa ungesüßte Tees und Wasser mit Aromen aus Kräutern und Obst für Abwechslung sorgen. Getränke mit Süßstoff sind eine zusätzliche Alternative für den Zucker- und kalorienfreien Genuss.



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



1 Würfelzucker = ca. 3 g Zucker

*der am Tag 2000 Kalorien zu sich nimmt

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.

Die Ergebnisse vieler hochwertiger Studien zeigen, dass Süßstoffe eine positive Rolle bei der Gewichtsabnahme spielen können, daher rät auch die Deutsche Adipositas Gesellschaft statt auf zucker-gesüßte eher auf Süßstoff-gesüßte Getränke zurückzugreifen.¹

Gesünder trinken geht ganz light.

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

Kinder lernen früh.

Und wir Erwachsenen haben eine wichtige Vorbildrolle. Neben Wasser und Tees kann zur Abwechslung auch mal verdünnter Fruchtsaft eine besondere Ausnahme sein.



Man ist, was man trinkt.

Warum der Körper auf „zuckersüße“ Getränke sauer reagiert

Limonaden sind Genussmittel – keine Durstlöcher

Zucker-gesüßte Limonaden 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.

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.

Kontaktieren Sie uns,
wir freuen uns über Ihr
Anliegen: Denn Süßstoffe
sind auch in Ihrer Küche ein
hervorragendes Rezept
für ungetrübte
Gaumenfreuden.

