

Süße Getränke

Die Arbeiterkammer hat insgesamt 64 Getränke getestet. Der Zuckergehalt wird dabei anschaulicherweise als Anzahl an Stücken Würfelzucker dargestellt.

	Kalorien (Kcal/Liter)	Anzahl Würfelzucker/Liter*
Produkte ohne künstlichen Süßstoff		
Erfrischungsgetränke klassisch (Limonaden)	270 - 520	18 - 35
Eistee klassisch	287 - 360	19 - 24
Erfrischungsgetränke mit Mineralwasser - Wellnesswasser	107 - 250	7 - 17
Produkte mit künstlichen Süßstoffen		
Erfrischungsgetränke (z.B. light, kalorienreduziert, kalorienfrei)	2 - 240	0 - 16
Eistee (z.B. light, kalorienreduziert)	70 - 195	4 - 13
Erfrischungsgetränk mit Mineralwasser (z.B. light)	50 - 76	3 - 5

*) Zucker- bzw. Kohlenhydratanteil entspricht rechnerisch der Menge an Würfelzucker je Liter

Quelle: Schöffl, Heinz: "Zuckergehalt und künstliche Süßstoffe in Erfrischungsgetränken (Limonaden) und Eistees", Arbeiterkammer Wien, Konsumentenschutz, April 2007

Die Durstlöcher

Wasser ist der beste Durstlöcher, obendrein ist Wasser – ob als Leitungs-, Quell- oder Mineralwasser - noch dazu kalorienfrei.

Ideale Getränke sind aber auch ungezuckerte Kräuter- und Früchtetees. Als gesunde Abwechslung für Zwischendurch, für alle die sich viel bewegen, kann man sich durchaus einen stark verdünnten (1 Teil Saft, 2 Teile Wasser) Obst- oder Gemüsesaft gönnen. Sie liefern zusätzlich Vitamine und Mineralstoffe. Wegen ihres hohen Zuckergehaltes sollen sie aber auf keinen Fall pur getrunken werden.

Wahre Zuckerbomben sind Limonaden. Sie sind als Durstlöcher nicht geeignet. Kaffee, schwarzer Tee und alkoholische Getränke sind Genussmittel. Sie helfen nicht den Wasserhaushalt des Körpers wieder aufzufüllen. Und sind teilweise echte Kalorienbomben. Bei starker Hitze helfen eiskalte Getränke nicht, den Körper zu kühlen.

Im Gegenteil: Sie lassen den Körper Wärme produzieren, man beginnt wieder zu schwitzen. Ein Tipp vom Wüstenvolk der Beduinen: Warme Getränke wie Kräuter- und Früchtetee regen die Schweißproduktion weniger an!

Kinder, mehr trinken!

Kinder bewegen sich gern und viel. Oft trinken sie aber zu wenig und zu süß. Ein Flüssigkeitsdefizit wirkt sich negativ auf ihre Konzentrationsfähigkeit und die Aufmerksamkeit aus. Ein Zuwenig an Wasser lässt die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sinken. Ein Tipp an alle Eltern: Dem Sohn oder der Tochter stets eine Trinkflasche – am besten gefüllt mit Wasser - mitgeben und sie so zum Trinken ermuntern. Milch ist kein Getränk sondern ein Lebensmittel. Limonaden, Cola oder Fruchtsaftgetränke fördern durch ihren hohen Zuckergehalt die Entwicklung von Karies und Übergewicht. Wenn schon Saft (kein Nektar) dann auf alle Fälle mit viel Wasser gespritzt.

Tank dich fit!





Tank dich fit!

Das Thermometer klettert nach oben, die Lust aufs kühle Nass steigt. Gerade an heißen Tagen ist Wasser gefragt. Nicht nur ein Sprung in den See oder ins Schwimmbad bringt Abkühlung, Wasser ist auch ein erfrischender Durstlöcher.

Ohne Wasser läuft nix

Der menschliche Körper besteht zu ca. 50 - 60 Prozent aus Wasser. Ohne Wasser funktioniert der Mensch nicht. Fast alle biologischen Vorgänge im Körper brauchen Wasser. Als Lösungsmittel, als Transportmittel, als Wärmeregulator. Abbauprodukte und Giftstoffe werden so aus dem Körper gebracht. Wasser macht die Menschen leistungsfähiger, lässt die Haut strahlen und hält die Schleimhäute feucht. Aus diesem Grund reagiert der Organismus besonders empfindlich, wenn es ihm an Wasser mangelt. Nieren, Darm, Atmung und Schweiß – der menschliche Körper verbraucht Wasser. Nachtanken ist die Devise – Getränke (1,5 - 2 Liter täglich) und Lebensmittel füllen die Speicher wieder auf.

Trinken heißt fit bleiben

Wie viel man täglich trinken soll, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Der Körper signalisiert uns erst bei einem Engpass, wir haben Durst. Dieses Alarmsignal soll im Idealfall erst gar nicht ausgelöst werden. Vor allem bei Hitze und körperlicher Anstrengung heißt es rechtzeitig mit alkohol- und zuckerfreien Durstlöschern nachtanken. Als Faustregel gilt: mindestens 1,5 bis 2 Liter täglich, um den Körper fit und leistungsfähig zu halten. Bei Sport, großer Hitze, salzreicher Ernährung, Diäten, Fieber oder Durchfall steigt der Wasserbedarf erheblich.

Gerade im Sommer ist die Gefahr groß, dass nicht nur in der Natur die große Dürre anbricht. Austrocknen beginnt bereits mit folgenden Symptomen

- *Mundtrockenheit*
- *Kopfschmerzen*
- *Kreislaufprobleme*
- *Schwindel*
- *Verstopfung*
- *Müdigkeit*
- *Durchblutungsprobleme*
- *Übelkeit*

Durstlöcher Wasser – Die Qual der Wahl

Natürliches Mineralwasser ist unterirdischen Ursprungs. Es hat sich in vielen Jahrzehnten aus Niederschlagswasser gebildet und wird natürlich gereinigt und gefiltert, indem es durch Erd- und Gesteinsschichten sickert. Auf diesem Weg nimmt das Wasser auch Kohlensäure und Mineralstoffe auf. Es wird direkt am Quellort abgefüllt. Mineralstoff- und Spurenelementgehalt müssen gekennzeichnet sein.

Stilles Mineralwasser ist ein natürliches Mineralwasser ohne Kohlensäure.

Quellwasser ist auch ein Tiefenwasser. Die Anforderungen an die Inhaltsstoffe sind aber im Vergleich zum natürlichen Mineralwasser geringer.

Tafelwasser wird aus Trinkwasser und natürlichem Mineralwasser hergestellt, unabhängig von einer Quelle.

Sodawasser ist ein Tafelwasser, das Natriumhydrogencarbonat und Kohlendioxid enthält.

Leitungswasser wird aus Grund- oder Oberflächenwasser gewonnen. Die Qualität des Wassers variiert von Ort zu Ort, wird aber häufig und gründlich kontrolliert. Leitungswasser kann ohne schlechtes Gewissen getrunken werden. Hartes (kalkhaltiges) Wasser enthält sogar Kalzium und Magnesium. Vorsicht nur dann, wenn das Wasser aus veralteten Bleirohren fließt.

Tipps, wenn der Durst fehlt:

- + Direkt nach dem Aufstehen ein Glas Wasser trinken.
- + Zu jedem Essen ein Glas Wasser trinken. So wird auch die Nahrung leichter verdaulich.
- + Zu Kaffee und Wein gehört auch ein Glas Wasser.
- + Getränke immer in Sichtweite stellen und zwischendurch immer wieder einen Schluck trinken.
- + Wer unterwegs ist, nimmt eine Trinkflasche mit, die lässt sich auch leicht wieder auffüllen.
- + Morgens die Getränke bereit stellen, die tagsüber getrunken werden sollen: Wasserkrug, Wasserflasche, eine Kanne Tee.
- + Trinken auch wenn kein Durstgefühl da ist.
- + Einen Trinkplan erstellen und sich so selber kontrollieren. Fixe Trinkpausen einlegen.
- + Sich realistische Ziele setzen und schrittweise mit dem Trink-Training beginnen.
- + Über den Tag verteilt regelmäßig trinken: Entstandene Defizite erst am Abend aufzufüllen, führt nicht zum Ziel. Der Organismus kann große Flüssigkeitsmengen nicht auf einmal aufnehmen.
- + Bei langen Autofahrten mindesten alle ein bis zwei Stunden eine Trinkpause einlegen und auf alle Fälle einen Viertelliter Flüssigkeit nachtanken.