

# Workshop „Trink dich fit“

## Aufgaben des Wassers im Körper und Wasserverlust

Ausreichend Trinken ist lebensnotwendig, denn unser Körper besteht ungefähr zur Hälfte aus Wasser. Dabei erfüllt Wasser im Körper viele Funktionen.

- Es ist Bestandteil von Zellen und Körperflüssigkeiten
- Es reguliert die Körpertemperatur
- Es transportiert Nährstoffe

Die Niere scheidet Abbauprodukte mit Hilfe von Wasser, dem Urin, aus. Diesen Wasserverlust und die Verluste durch Atmen und Schwitzen müssen regelmäßig ersetzt werden.

### Dazu wird im Workshop ein kleiner Versuch durchgeführt

In einigen Situationen benötigt der Körper besonders viel Flüssigkeit (0,5-1 Liter mehr).

- Bei großer Hitze
- Bei Fieber, Erbrechen und Durchfall
- Bei körperlicher anstrengender Arbeit
- Beim Sport

### Wie viel Wasser wird gebraucht

Erwachsene sollten jeden Tag rund 1,5 Liter, Vorschul- und Grundschulkindern knapp 1 Liter trinken.

Regelmäßiges Trinken, am besten zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch schützt den Körper vor Wassermangel. Wer nur wenig Durst verspürt sollte besonders darauf achten regelmäßig zu trinken.

Durst ist ein Zeichen für Flüssigkeitsmangel. Achten Sie auf ihr Durstgefühl und trinken Sie über den Tag verteilt immer mal wieder ein Glas.

Zu viel getrunkenen Flüssigkeitsmengen schaden dem gesunden Organismus nicht. Gesunde Menschen scheiden überschüssige Flüssigkeit über die Nieren einfach wieder aus.

### Was passiert bei Flüssigkeitsmangel?

Wer zu wenig trinkt, wird schnell müde und kann sich schlecht konzentrieren. Denn bei Flüssigkeitsmangel wird dem Blut und dem Gewebe zunehmend Wasser entzogen, das Blut dickt ein. Kopfschmerzen, verringerte körperliche Leistungsfähigkeit und Verstopfung können die Folge sein. Ältere Menschen leiden besonders schnell an Verwirrtheit, wenn sie zu wenig trinken. Schon nach wenigen Tagen führt ein Flüssigkeitsmangel durch Kreislauf- und Nierenversagen zu einem lebensbedrohlichen Zustand.

**Kontrollmöglichkeit für Kinder:** Urin ist normal hellgelb. Wenn der Urin dunkel ist, kann es an einer zu geringen Flüssigkeitszufuhr liegen. Mehr trinken kann das Problem beheben.

Während der Mensch auf feste Nahrung sogar länger als einen Monat verzichten kann, kommt er nur zwei bis vier Tage ohne Flüssigkeit aus.

## Welche Getränke sind die besten Durstlöscher?

Getränke sollen den Wasserverlust ausgleichen und den Durst löschen. Geeignet sind:

- Wasser
- Kräuter- und Früchtetees ohne Zucker
- Saftschorlen (1 Teil Saft und 3 Teile Wasser)

Milchmix- und Saftgetränke hingegen sind so nährstoff- und kalorienreich, dass sie eher als Zwischenmahlzeit dienen.

## Warum sind zuckergesüßte Getränke nicht zu empfehlen?

**Zu diesem Thema wird im Workshop ein Sensoriktest und ein Versuch durchgeführt (Erreichen der persönlichen Süßschwelle und Süß-Sauer-Trick).**

Limonaden, Cola- und Fruchtsaftgetränke, Brausen, Nektare, Eistees oder Kaffeegetränke sind als Durstlöscher nicht ideal, denn sie enthalten viel Zucker und liefern damit viele Kalorien.

- Zuckergesüßte Getränke erhöhen das Risiko für Übergewicht
- Zuckergesüßte Getränke erhöhen das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2.
- Außerdem fördert der regelmäßige Konsum dieser Getränke das Kariesrisiko.

Lightgetränke sind auf Dauer nicht zu empfehlen. Sie enthalten zwar wenig oder gar keine Kalorien, können aber die Gewöhnung an den süßen Geschmack fördern. Außerdem enthalten sie Süßungsmittel und häufig auch Farb- und Aromastoffe.

**Im Workshop werden zur Beurteilung von Getränken die Energiegehalte (Zucker) berechnet.**

## Empfehlung für die Praxis

Folgende Tipps helfen Ihnen dabei, ausreichend zu trinken:

- Schreiben Sie einige Tage lang auf, was und wie viel Sie trinken. So finden Sie Ihre aktuelle Trinkmenge heraus.
- Stellen sie sich immer ein Getränk in Sichtweite (z.B. im Unterricht, beim Sport oder am PC-Arbeitsplatz).
- Trinken Sie zu jeder Mahlzeit ein Glas Wasser.
- Bei Reisen, Ausflügen oder längeren Autofahrten sollten Sie immer ausreichend Wasser mitnehmen.

## Was können Eltern / Lehrkräfte tun, damit Kinder ausreichend trinken?

- Geeignete Getränke, wie Trinkwasser sollten immer bereit stehen.
- An heißen Tagen oder beim Sport Trinkpausen einlegen und zum Trinken animieren.
- Den Kindern immer ein Getränk mit in die Schule geben.
- Ein Strohhalm macht das Trinken interessanter.
- Seien Sie Vorbild – trinken Sie selbst häufig Wasser.