

ONLINE ELTERN-VORTRÄGE



WASSER - unser wichtigstes Lebensmittel

Online Eltern-Vortrag, 18.10. 2022, 20:00 Uhr

Maria-Magdalena Wetzinger

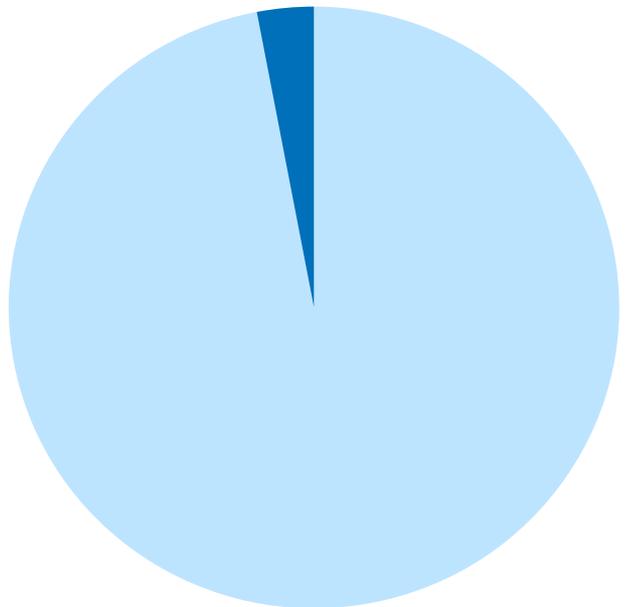
Ernährungsberatung und Diättherapie

aks gesundheit GmbH

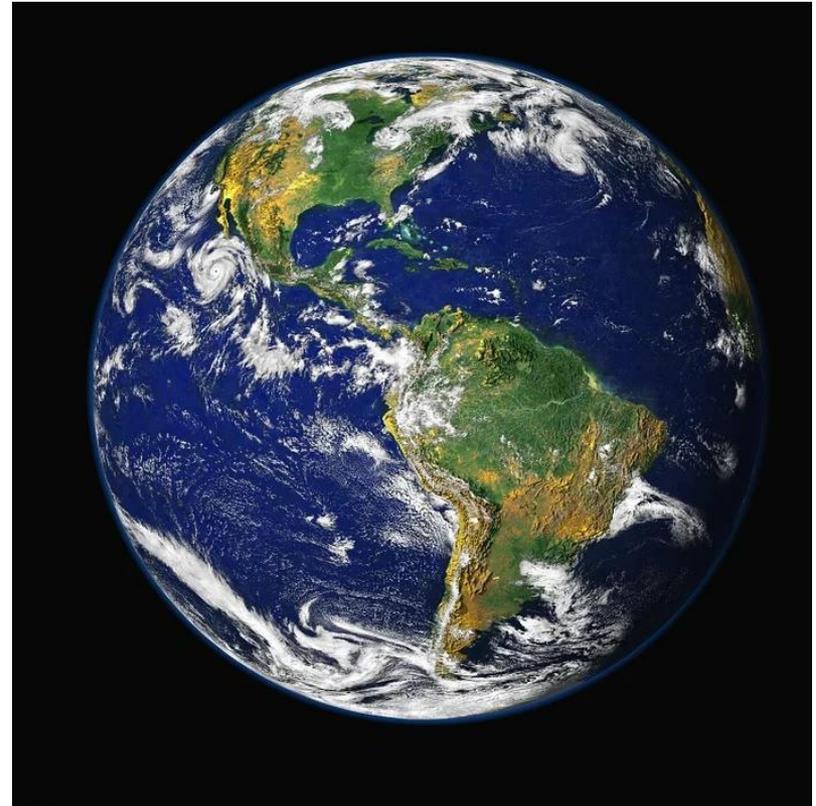


Wasser

Wasser auf der Erde



■ Salzwasser ■ Süßwasser



Inhalt

Funktion im Körper



Bedarf und Zufuhr



Mehrbedarf



Getränkeauswahl

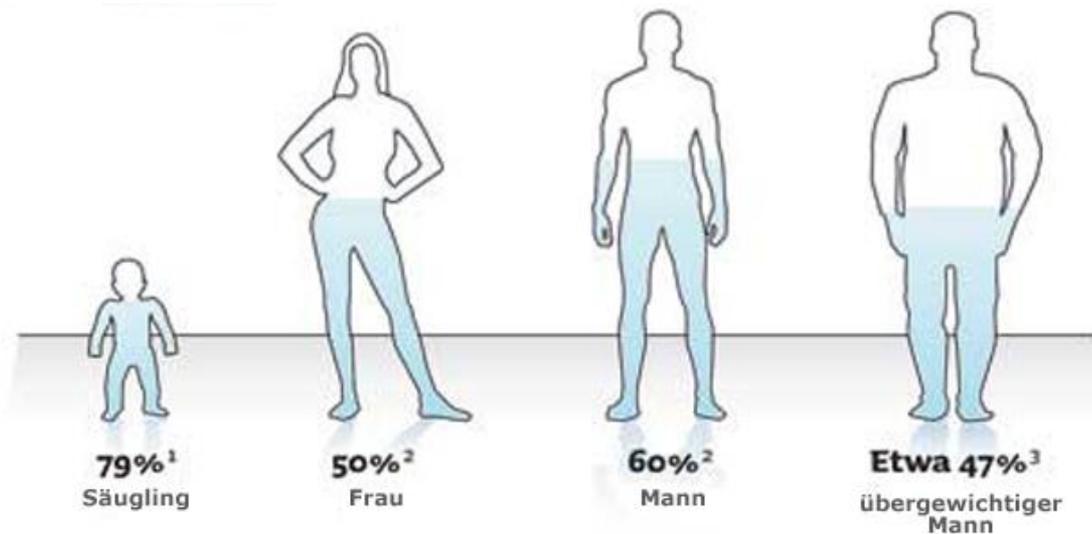


Trink-Tipps





Wasseranteil des Körpers



Quellen:

1. Schumm, Wagner: Wasser als Lebensmittel, 2004
2. Herold et al.: Innere Medizin, 2008
3. Elmadfa, Leitzmann: Ernährung des Menschen, 3. Aufl., Stuttgart: Ulmer, 1998

Funktion im Körper

Bestandteil vieler
Körperflüssigkeiten

aller **Körperzellen**

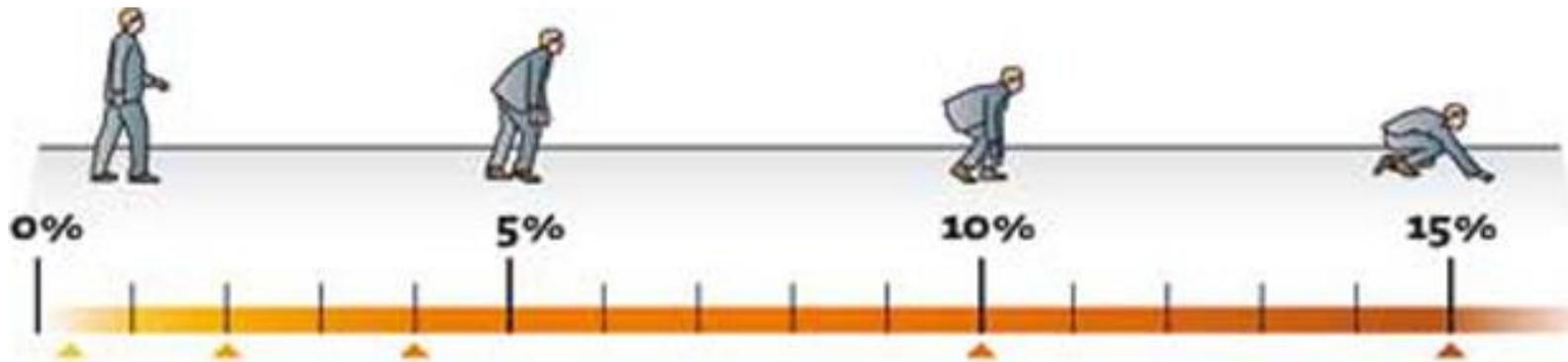
am **Stoffwechsel** und
bei vielen Prozessen
beteiligt

als **Lösungsmittel** und
Reaktionspartner

Quellmittel für
Speisebrei im Darm

Temperaturregulation

Leistungsminderung durch Flüssigkeitsverlust



Mehr als 0,5 Prozent: Durstempfinden (bei einem Erwachsenen ca. 300 bis 400 ml Flüssigkeitsverlust)

Ab 2 Prozent: Die körperliche und gesittige Leistungsfähigkeit sinkt um etwa ein Fünftel, das Blut fließt langsamer, die Versorgung der Muskel- und Gehirnzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen ist herabgesetzt

Ab etwa 3-5 Prozent: Mundtrockenheit, Kopfschmerzen, der Körper baut kräftemäßig ab, beschleunigter Puls, steigende Körpertemperatur

Ab 10 Prozent: psychische Störungen wie Desorientierung und Verwirrtheit

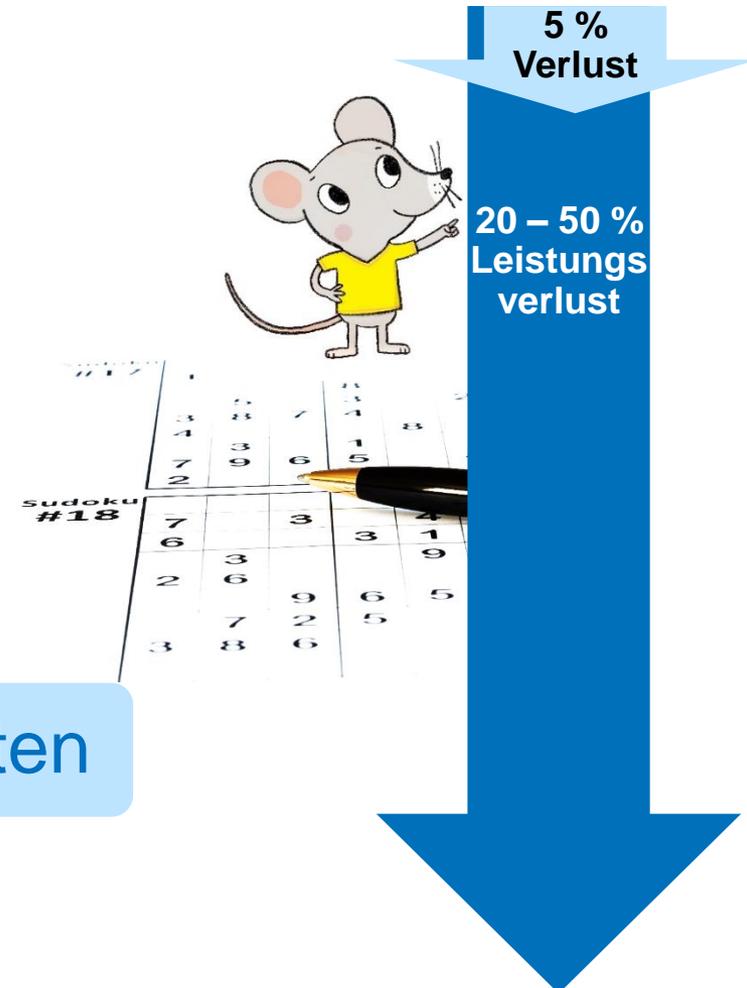
Defizit von 15 Prozent: kann zum Tode führen

Quelle: Ökotest 8/2008; Prof. Dr. oec troph Helmut Heseke, Prof. Dr. med. Michael Weiß: Trinken und Leistungsfähigkeit in Beruf und Freizeit, 2003

Leistungsminderung durch Flüssigkeitsmangel

Konzentrationsschwierigkeiten

- > 2 % Flüssigkeitsverlust
- Gehirn = 75 % Wasser





Mangel

Fließeigenschaften des Blutes ↓

Sauerstoff-/Nährstoffversorgung von Muskeln und Gehirn ↓

Verstopfung

Abbauprodukte können nicht ausgeschieden werden

Extremfall: Nieren- und Kreislaufversagen

Symptome bei Flüssigkeitsmangel

trockene Haut und Schleimhäute

Konzentration ↓
Müdigkeit ↑

Kopfschmerzen

Schwindel

Leistungsfähigkeit ↓

Verwirrtheit
(bei Älteren)

Verstopfung

Harnwegsinfekte

Körpertemperatur ↑



Gute Gründe für ausreichende Zufuhr

hält alle Funktionen aufrecht – Kreislauf, Stoffwechsel

kurbelt die Verdauung an

hält die Haut straff

reguliert Körpertemperatur

beugt Nierenproblemen, Darmkrankheiten vor

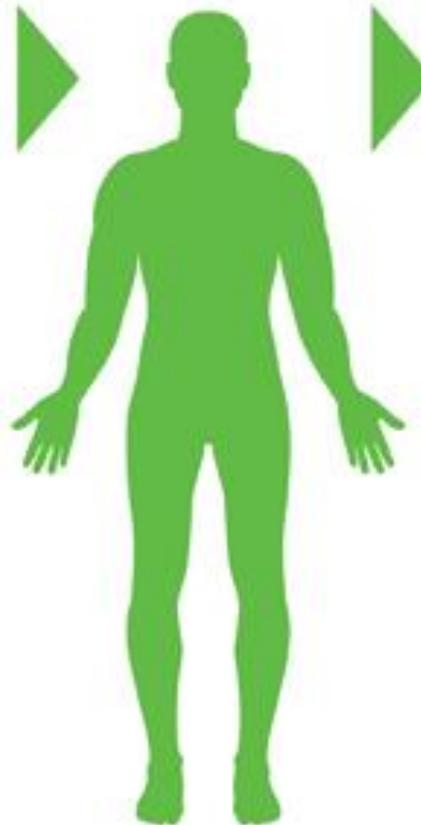
unterstützt die Ausscheidung von Schadstoffen

erleichtert das abnehmen und halten von Gewicht

Wasserhaushalt

Wasserzufuhr (3 Liter)

- Getränke:
mind. 1,5 Liter
- Mahlzeiten:
ca. 1 Liter
- Wassergewinn
Stoffwechselfvorgänge:
ca. 0,5 Liter



Wasserverlust (3 Liter)

- Atemluft:
ca. 0,5 Liter
- Schweiß:
ca. 0,5 bis 1 Liter
- Ausscheidungen:
ca. 1,5 Liter

Wassergehalt von Lebensmitteln

Lebensmittel	Wasseranteil
Obst, Gemüse, Saucen	90 % und mehr
Joghurt, Topfen	80 % und mehr
Kartoffeln	75 % und mehr
Fleisch, Fisch, Geflügel (roh)	70 % und mehr (durch Braten etc. gehen etwa 10 % verloren)
Reis/Nudeln, gekocht	60 % und mehr
Wurst	50 % und mehr
Käse, Brot	30 % und mehr

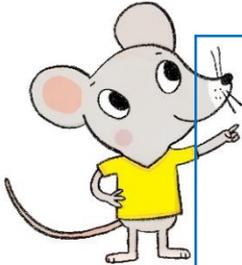
Flüssigkeitsbedarf und Richtwert für Zufuhr

Erwachsener

- 35 – 40 ml/kg KG/d
- Trinkflüssigkeit: mind. 1,5 l/d



Flüssigkeitsbedarf und Richtwert für Zufuhr



Kindergartenkinder

- ca 60 ml/kg KG/d – Bedarf ↑
- Trinkflüssigkeit: 0,8 - 1,0 l/d

Schulkinder (7-13 J.)

- Trinkflüssigkeit: 1 – 1,2 l/d

Jugendliche (13-17 J.)

- Trinkflüssigkeit: 1,3 – 1,6 l/d



Flüssigkeitsbedarf und Richtwert für Zufuhr

Schwangere Frau

- 30 – 40 ml/kg KG/d + **100 ml**
- Trinkflüssigkeit: mind. 1,5 l/d

Stillende Mutter

- 30 – 40 ml/kg KG/d + **500 ml**
- Trinkflüssigkeit: mind. 2 l/d



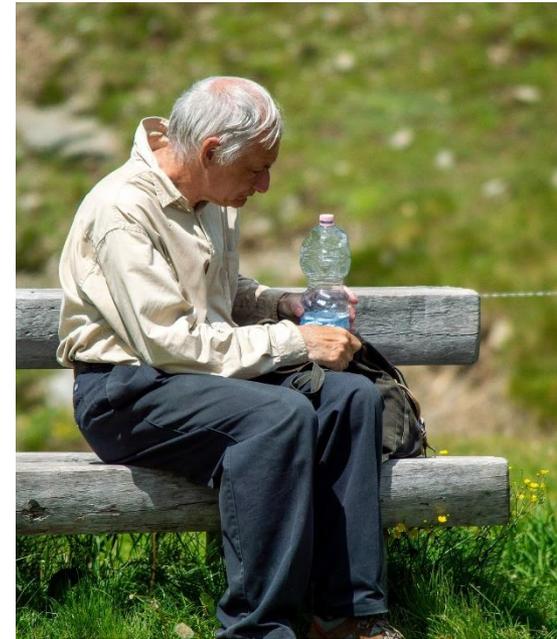
Flüssigkeitsbedarf und Richtwert für Zufuhr

Aktive Senioren

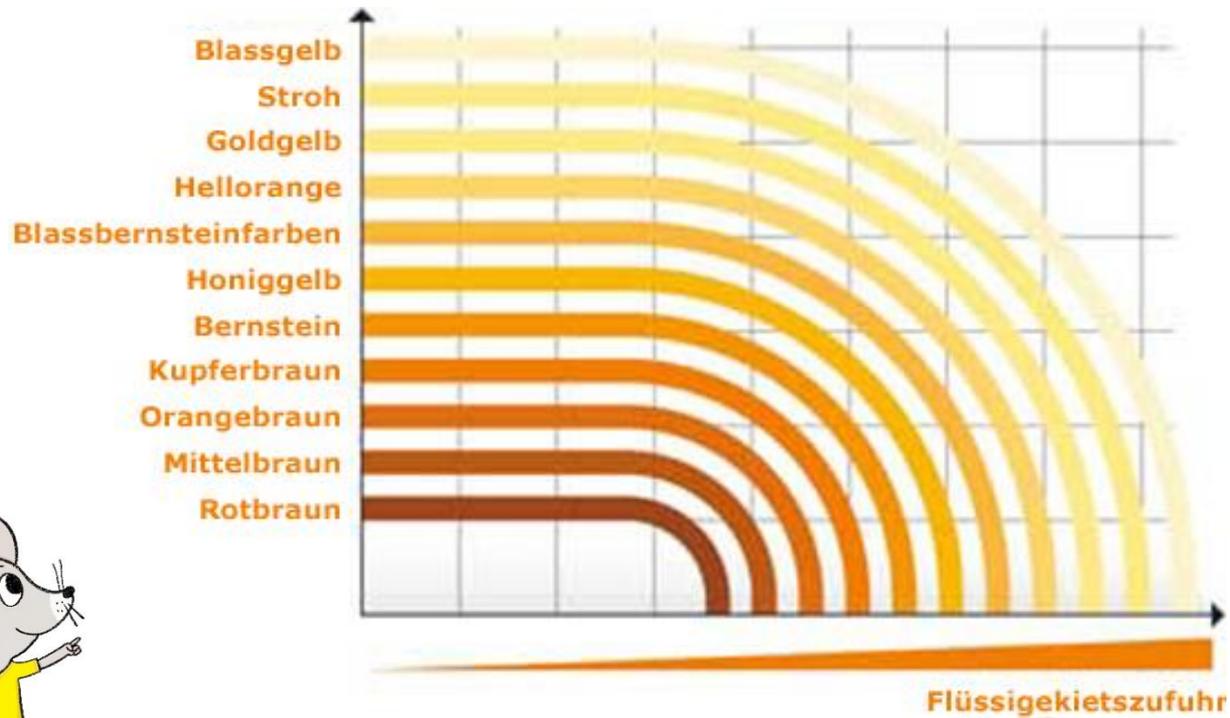
- 30 – 40 ml/kg KG/d
- Trinkflüssigkeit: mind. 1,5 l/d

Hochbetagte Senioren

- Trinkflüssigkeit:
 - Frauen: ca 1,5 l/d
 - Männer: ca 2,0 l/d

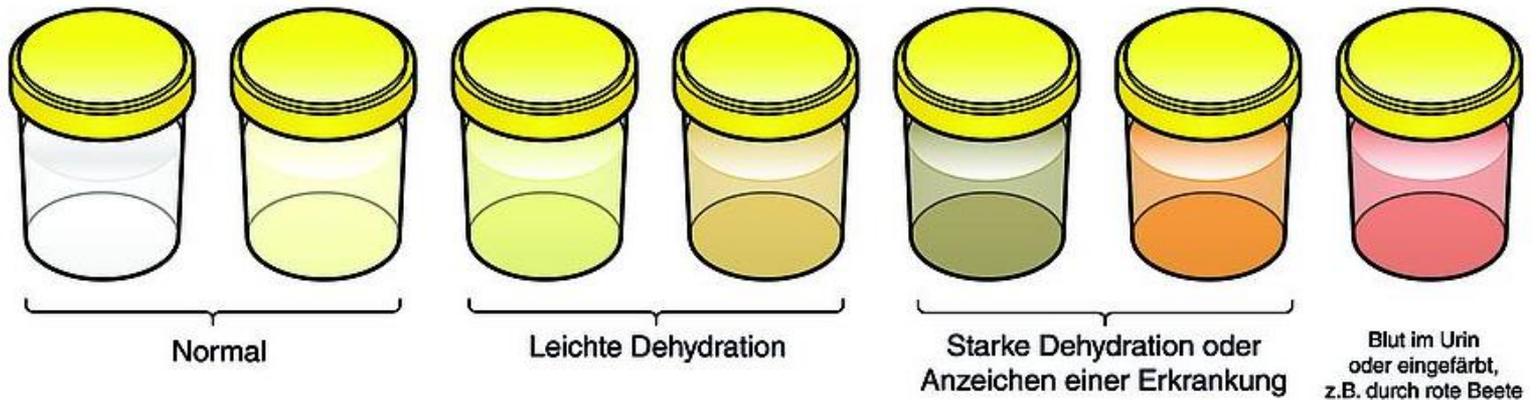


Kontrolle der Flüssigkeitszufuhr (Urinfarben)



=: Nutrition for Athletes. A practical guide to eating for health and performance, 2008

Urinfarben Einschätzung



Mehrbedarf

Bewegung
Sport

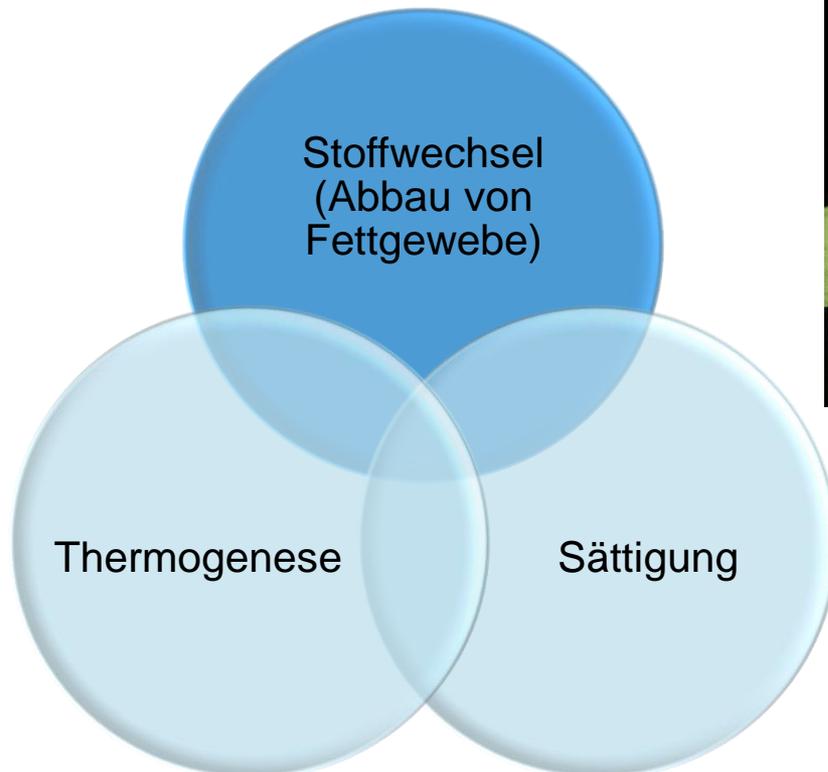
Krank-
heit

(Durchfall,
Erbrechen,
Medikamente)

Hitze



Gewichtsabnahme



mind. 2 – 3 l täglich trinken

Darf man zum Essen Wasser trinken?

„Kein Wasser zum Essen, es verdünnt die Magensäure und verschlechtert damit die Verdauung.“

Das stimmt nicht!

Wird ein Glas Wasser vor/zum Essen getrunken, führt dies zu einer **früheren Sättigung**.

Die „Wassermethode“ ist besonders attraktiv für Menschen, die abnehmen möchten.



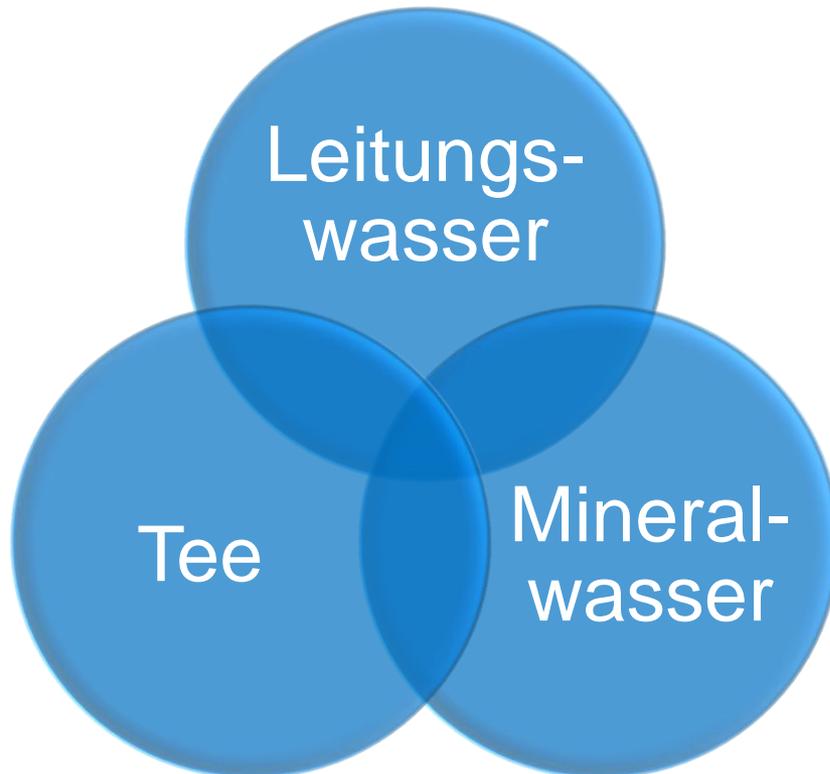
Quelle: Science Daily (2016): Just add water? New MRI technique shows what drinking water does to your appetite, stomach and brain; Hirschfelder, Ploeger (2009): Gesunder Genuss. Wasser als Getränk, Ware und Kulturgut

Zu jedem Essen
etwas trinken!



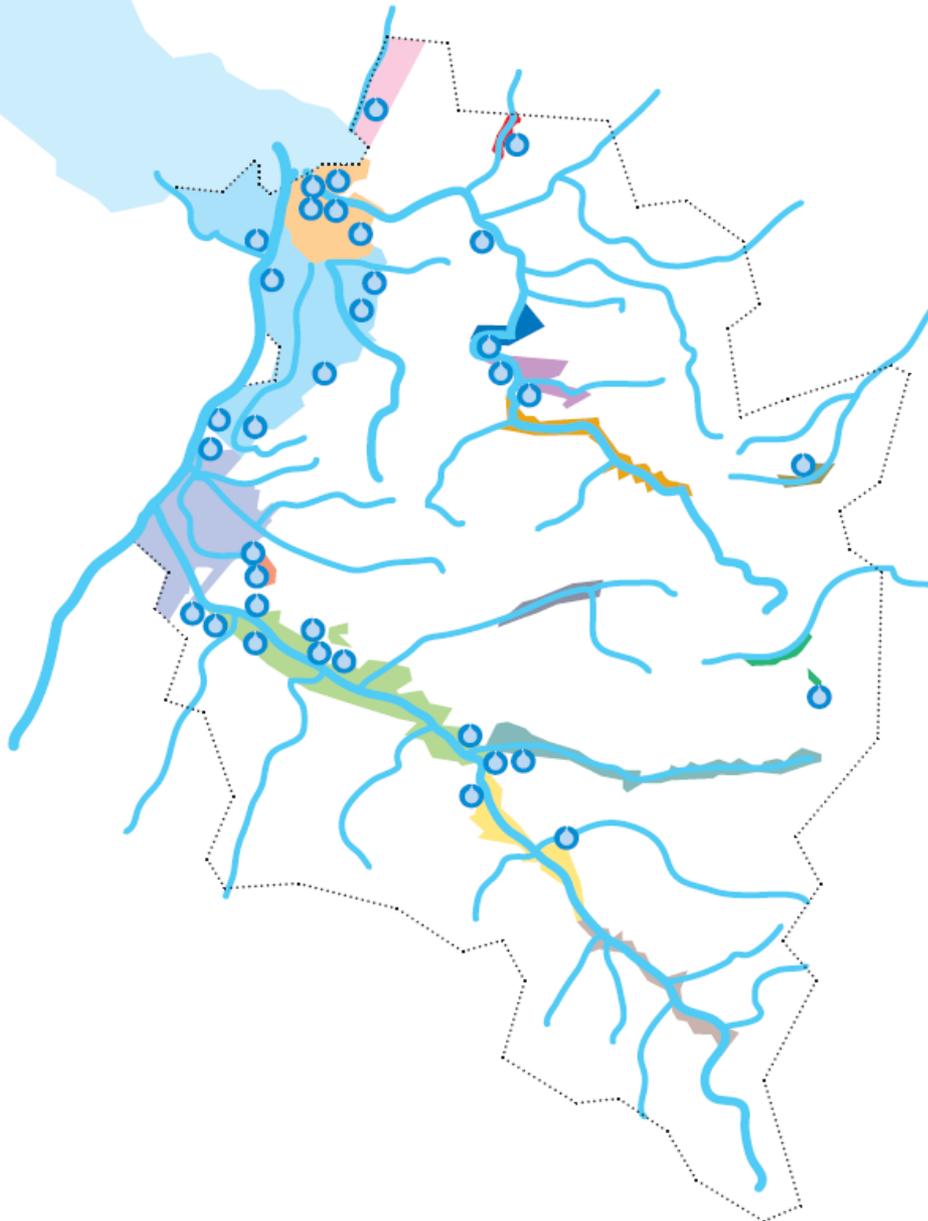


Getränke



Leitungswasser
das am besten
kontrollierte
Lebensmittel

Trinkwasser in Vorarlberg



Zentrale Trinkwasserbrunnen

Grundwasserfelder

 Leiblachtal	 Innermontafon
 Schwemmfächer Bregenzerach	 Kloistertal
 Unteres Rheintal	 Großes Walsertal
 Oberes Rheintal	 Lech
 Bezau – Bizau – Reuthe	 Kleines Walsertal
 Mellau – Au – Schoppertau	 Egg – Andelsbuch
 Walgau	 Göfis – Tufers
 Außermontafon	 Rotachtal

Kaffee

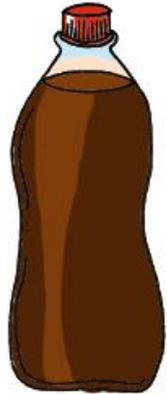
3 – 4
Tassen/d

harntreibend

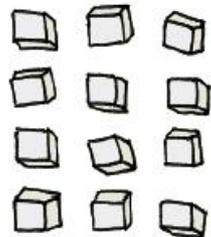




Getränke



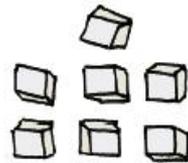
COLA



in 500 ml*



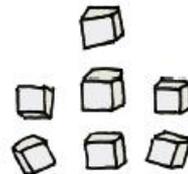
WASSER MIT GESCHMACK



in 750 ml*



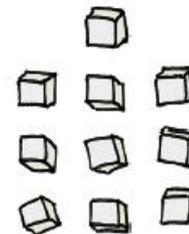
ENERGY-DRINK



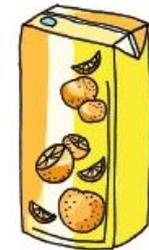
in 250 ml*



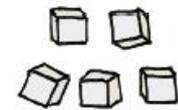
EISTEE



in 500 ml*



FRUCHTSAFT



in 200 ml*

Gespritzte Säfte

Soft

Wasser

Wasser

Wasser



500 kcal
Saft oder Schokolade?



<https://myproduct.at/bio-mango-fruchtsaft-1000ml-hoellinger-juice>

Aroma-Wasser

- **BIO**-Früchten (Zitrusfrüchte, Beeren, Apfel,...)
- **BIO**-Kräuter (Zitronenmelisse, Minze, Rosmarin, Basilikum,...)
- **BIO**-Gewürze (Ingwer, Pfeffer, Chili,...)
- Rosenwasser

BIO-Zitrusfrüchte,...





P₃

L₁

A₁

N₁

Trinktipps

- Getränk in **Sichtweite** stellen
- Glas immer **austrinken**
- **Trinkflasche** mitnehmen: Ausflüge, Autofahrt, ...
- **größere** Gläser verwenden
- **Trinkrituale** nutzen
- **Geschmack** von Getränken variieren
- Getränkeoase, **Getränkestation**
- **TrinkAPP**, Trinktimer, Aufkleber/ Erinnerung ...



Trink-Strategie für eine angenehme Nachtruhe

- nach dem Aufstehen gleich ein großes Glas Wasser bzw trinken
- nach jedem mal Wasser lassen wieder „auftanken“

• Somit muss abendlich nicht die verpasste Trinkmenge der ersten Tageshälfte aufgeholt werden und es schläft sich angenehmer.



Trink'Wassertag

Österreichweiter Aktionstag

Trink'Wassertag

(3. oder 4. Freitag im Juni)

- wurde 2016 ins Leben gerufen
- soll den hohen Wert einer sicheren Wasserversorgung bewusst machen



Projekt Wasserschule

60% der Kinder trinken NICHT am Schulvormittag

LBI, Baselineerhebung Wiener Jause2010

ZIELE

- Kindern **Wassertrinken** attraktiv machen
- **Gemeinsames** Ziel an der Schule für alle
- **Wissen** zu Wasser/ -trinken vermitteln
- **Ernährungsverhalten** positiv beeinflussen
- Eigenes **Ess- und Trinkverhalten** reflektieren
- Wertschätzendes und **nachhaltiges** Handeln fördern



Projekt Wasserschule

2% Flüssigkeitsmangel wird bei einem Schulkind am Vormittag erreicht,

- wenn es am Abend wenig getrunken,
- in der Früh auf ein Frühstück verzichtet
- und in der Pause trinken vergessen hat

Trinken in der Schule ist wichtig!



Projekt Wasserschule als Prävention

- Wasser trinken zur Prävention von **Übergewicht und Adipositas**: Erhebungen zeigen, dass Wasser als Schulgetränk **vor Übergewicht schützt**
- Kariesprävention
- Müllvermeidung





THANK YOU :)

Kontakt Daten

