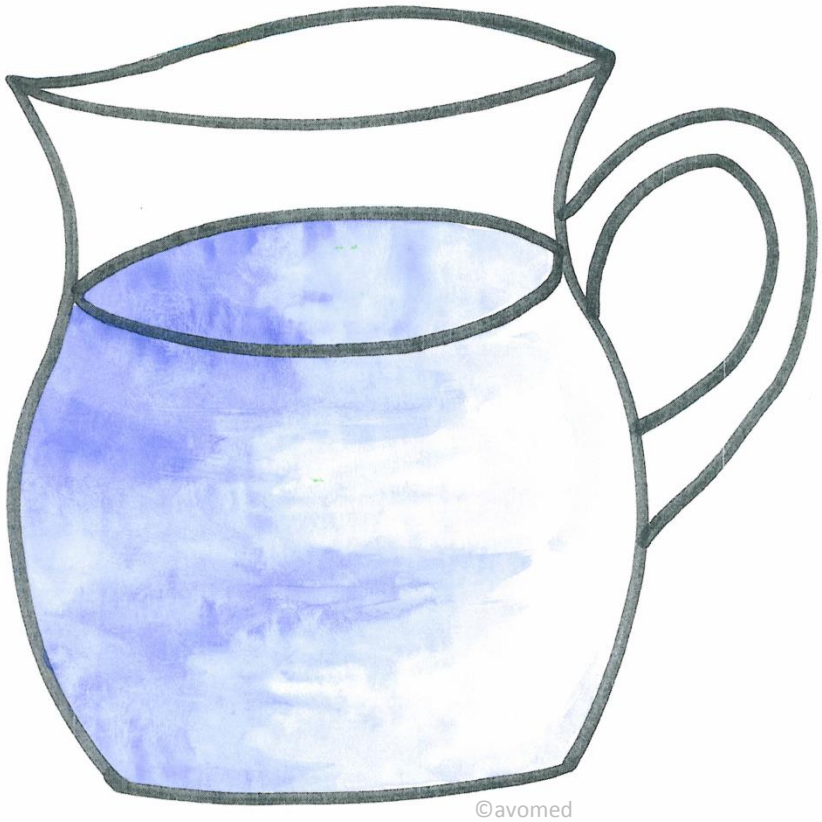
ERNÄHRUNGS programme

avomed
ARBEITSKREIS FÜR VORSORGEMEDIZIN UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG IN TIROL

Gib acht – iss und trink zu Hause mit Bedacht!

Hier kommt der fünfte Tipp, die nächsten folgen Schritt für Schritt…



avomed - Arbeitskreis für Vorsorgemedizin und Gesundheitsförderung in Tirol
Anichstraße 6, 6020 Innsbruck Tel.: 0512 / 586063 E-Mail: avomed@avomed.at www.avomed.at

Trinken

Der beste Durstlöscher ist bekannt
dieser löscht den ärgsten Brand!
Haben Sie jetzt gelacht?
Warum? - Woran haben Sie gedacht?

Nun gut, das kann schon sein – die Zweideutigkeit ist hier vorprogrammiert, deshalb hier nochmal für alle, die es haben anders assoziiert: Wasser ist natürlich gemeint, was glauben Sie! Das trinken am liebsten die Pflanzen und das Vieh! Auch wir Menschen sollten uns besinnen, dass Wasser trinken, unserem Körper viel Gutes würde bringen.

Die besten Durstlöscher sind genauso bekannt, wie der Fakt, dass unser Körper aus sehr viel Wasser besteht. Trotzdem fällt es manchen schwer, aus verschiedensten Gründen, genügend zu trinken. Wie viel soll man trinken? Darauf gibt es sehr viele unterschiedliche Empfehlungen. Eine klare Antwort darauf zu finden, ist zu Recht schwierig, da der Flüssigkeitsbedarf von vielen individuellen Faktoren abhängt. Körperliche Aktivität, Klima, Alter, Krankheit und Ernährung (Verzehr von Salz und wasserreichen Lebensmitteln wie z.B. Obst oder Gemüse) sind einige der wesentlichen Faktoren, welche den Bedarf beeinflussen. Die österreichische Ernährungspyramide empfiehlt gesunden Erwachsenen mind. 1,5 l Flüssigkeit (ungesüßt und alkoholfrei) pro Tag zu trinken. Für andere Altersgruppen kann unter dem Link im ersten Beitrag nachgeschlagen werden.

Zur Wiederholung noch mal hier die besten Flüssigkeitslieferanten: Wasser aus der Leitung, Mineral still oder prickeln, tassenweise Kräuter- oder Früchtetee ungesüßt. Gegen ungesüßten Kaffee, Schwar- oder Grüntee drei bis vier Tassen pro Tag gibt es wenig einzuwenden und ein Achterl Fruchtsaft mit Wasser verdünnt, kann ab und an auch getrunken werden.

Wichtig: Schluck für Schluck, Glas für Glas über den ganzen Tag verteilt. Der Körper kann die Flüssigkeit besser aufnehmen, wenn regelmäßig Nachschub kommt! Eine Gedankenstützte, kann dabei helfen, Sie an das Trinken zu erinnern:

- wenn die Nachrichten im Radio laufen – Wasser trinken!
- wenn der Desktop-Timer auf Ihrem Computer aufpoppt – Wasser trinken!
- stellen Sie das Glas gut sichtbar und griffbereit an Ihren Arbeitsplatz
- verwenden Sie kleine Gläser, wenn Sie konsequent regelmäßig Aufstehen und Nachfüllen
- nehmen Sie ein großes Glas oder einen Krug, wenn Sie schwer vom Arbeitsplatz weg kommen
- wenn möglich, nehmen Sie Ihr Glas zu längeren Besprechungen mit
- Trinkflasche mitnehmen, wenn Sie außer Haus gehen – nicht nur bei längeren Ausflügen

Limonanden, Sirupsäfte, Energy Drinks, Wellnessgetränke, Light-Limonaden etc. sind Mixturen aus Wasser und vielen diversen Zutaten wie Zucker, Süßstoffen oder unterschiedlichen Zusatzstoffen. Deshalb gilt für diese Getränke: je seltener desto besser!

Alkohol zählt zu den Genussmitteln und bleibt (auch mit viel Wasser gemischt) ein Zellgift. Auch liefert er viel Energie und entzieht dem Körper Wasser und Mineralstoffe. Genügend Gründe also dem Körper etwas Gutes zu tun, indem der Konsum davon so selten oder gering ausfällt.

Wer längere (mehrere Stunde) und intensive sportliche Aktivitäten (Bergtouren, Radfahren, etc.) unternimmt und dabei viel schwitzt, kann oder sollte *während der Belastung* ein **Elektrolyt-Getränk** trinken. Durch das richtige Verhältnis von Wasser, Zucker und Salz kann der Körper die getrunkene Flüssigkeit besser aufnehmen. Im Supermarkt gibt es unzählige Fertiggetränke zu kaufen. Viele davon haben ein ungünstiges Verhältnis der Zutaten oder Zusatzstoffe, die sogar unnötig sind. Sie können Ihr Getränk einfach selber mixen und demnach auch die Geschmäcker selbst wählen und ausprobieren.
Wichtig zu beachten: dieses Getränk ersetzt nicht die „normale“ Flüssigkeitszufuhr, sondern ist ein Zusatz. Ernährung im Sport ist ein komplexes Thema und bedarf individueller Beratung einer/s Diätologin/en. Grundsätzlich gilt aber, dass regelmäßiges Trinken und die ausreichende Zufuhr an Flüssigkeit für die Leistungsfähigkeit notwendig sind.

Elektrolyt-Getränk Beispiel 1:
Wasser (920 ml) + Sirup (80 ml) + Salz (1 g) enthält ca. 60 g Kohlenhydrate

Elektrolyt-Getränk Beispiel 2:
Wasser (600 ml) + Fruchtmolke (400 ml) + Salz (1 g) enthält ca. 40 g Kohlenhydrate

Milch ist ein Nahrungsmittel und sollte als solches auch gesehen bzw. verwendet werden: Ein Glas Milch kann als Jause zwischendurch oder zum Frühstück, zu Mehlspeisen oder als „Nachspeise“ getrunken werden. Falls Sie gerne Latte Macchiato trinken, genießen Sie ihn aber konsumieren sie ihn nicht Literweise denn: das ist eine kleine Mahlzeit, die als Getränk durch ihren Kaffeegeschmack getarnt ist.
Zurück zur Milch an sich – egal von welchem Tier stammend: Sie enthält viel Flüssigkeit, das ist richtig – ist aber nährstoffreich und ist deshalb als Durstlöscher ungeeignet.
Die enthaltenen Nährstoffe kann man sich aber nach *ausgiebiger* sportlicher Aktivität zu nutzen machen, da diese die Regeneration und den „reload“ von Flüssigkeit und Nährstoffen unterstützen. Milch, Joghurt oder Buttermilch (pur oder leicht gesüßt, mit Obst) bieten sich auch als Zutat für selbstgemachte Shakes gut an.