

Gerüchte KÜCHE

ERNÄHRUNGSMYTHEN AUF DER SPUR

KANN MIR MAL JEMAND DAS WASSER REICHEN?

Pro Kilogramm Körpergewicht und Tag sollte ein Erwachsener etwa 0,035 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Bei einer 60 Kilo schweren Person wären das demnach gut zwei Liter. Was dabei oft nicht bedacht wird: Auch feste Nahrung enthält Wasser und sollte in der täglichen Flüssigkeitsbilanz Beachtung finden. Übrigens: Am 22. März ist Weltwassertag. Grund genug, um mit ein paar der gängigsten Mythen zum Thema aufzuräumen. Ernährungswissenschaftlerin Carmen Klammer stand uns Rede und Antwort.

Ausreichendes Trinken ist lebensnotwendig. Das ist hinlänglich bekannt. Aber auch zu viel ist möglich. Denn trinkt man mehr als drei Liter Wasser in einer Stunde, wird die Zellflüssigkeit so stark verdünnt, dass die Natriumkonzentration im Blut sinkt. So eine „Hyponatriämie“ könne zu Kopfschmerzen, zu Übelkeit und sogar zum Tod führen, warnt Klammer. „Die meisten Leute trinken zu wenig Wasser“, weiß die Ernährungswissenschaftlerin – gut, dass da, entgegen der landläufigen Meinung, auch jede Tasse Kaffee positiv in die Flüssigkeitsbilanz eingerechnet werden kann. Für alkoholische Getränke hingegen gilt das nicht. Sie entziehen dem Körper tatsächlich Wasser – und nicht nur das: Auch wichtige Mineralien wie Magnesium, Kalium und Natrium tauscht man gegen den Rausch ein. Klammers Empfehlung: Beim Alkoholkonsum zurückhalten und immer wieder ein Glas Wasser dazu trinken.

Aufklärungsbedarf zeigt sich immer wieder auch bei der Heiß-Kalt-Thematik. So stimmt es laut Klammer, dass an heißen Tagen eiskalte Erfrischungen nicht unbedingt die klügste Wahl sind: Durch warme Getränke erweitern sich die Blutgefäße, die Flüssigkeit kann rascher und besser aufgenommen werden. Trinkt man hingegen recht kalt, so muss unser Körper die Flüssigkeit zuerst erwärmen, um sie verarbeiten zu können – und diese Wärme ist spürbar. Wenn's einem mal zu heiß wird, sollte die Wahl also am besten auf lauwarmer Getränke fallen. Aber keine Angst, die Wissenschaft dreht nicht alles um, denn gegen einen heißen Tee an einem kalten Tag ist nach wie vor nichts einzuwenden.

Heiß wird es häufig auch in der Diskussion um verschiedenste Arten von „belebtem Wasser“. Zumindest die Wissenschaft gibt hier eine klare Antwort: Es gibt keinerlei Beweise für eine Wirksamkeit und keine feststellbaren Unterschiede zwischen normalem und aktiviertem oder belebtem Wasser.

▲
Carmen Klammer studierte Ernährungswissenschaften an der Universität Wien und betreibt eine Praxis gemeinsam mit ihrer Schwester, der Diätologin Jasmin Klammer, in Enns. Zu ihren Spezialgebieten zählen Sporternährung und Gewichtsmanagement.

**Wasser sparen,
Natur bewahren**

Im Rahmen unserer Nachhaltigkeitsinitiative „Projekt 2020“ machen wir uns für einen verantwortungsvollen Umgang mit der wertvollen Ressource stark.



Mehr dazu unter projekt2020.at/wasser