

Ohne Wasser kein Leben ohne Limo und Cola sehr wohl!

Laut dem österreichischen Ernährungsbericht wird unser Durst nur noch zur Hälfte mit Wasser gelöscht. Zuckerreiche, koffeinhaltige Getränke sind am Vormarsch - mit schlechten Nebenwirkungen für Zähne und Geldbörse. "die umweltberatung" gibt Tipps zur optimalen Getränkewahl für Klima und Gesundheit.

Täglich verliert unser Körper etwa 2,5 Liter Flüssigkeit über Schweiß, Atemluft und Harn, diese Menge muss getrunken werden um alle Körperfunktionen aufrecht zu halten. Laut dem österreichischen Ernährungsbericht liegt Trinkwasser mit 1 Liter täglich noch an der Spitze der meistgetrunkenen Getränke. Doch im Schnitt werden schon 11 % der Gesamtenergie mit zuckerhaltigen Getränken aufgenommen. Das entspricht ungefähr dem Kaloriengehalt einer halben Tafel Schokolade und kann zu Übergewicht führen. Die Kombination von Zucker und Zitronensäure die in Limonaden vorkommt ist besonders schädlich für die Zähne.

Fruchtig oder Zuckerwasser?

Wenn schon süß – dann sollten natürliche, kalorienärmere Getränke wie gespritzte Fruchtsäfte bevorzugt werden. Fruchtsäfte liefern zusätzlich zu Vitaminen auch Magnesium und Kalium, die wichtig für die Funktion der Nerven und Muskeln sind. Ausschlaggebend für Geschmack und Qualität eines Saftes ist der Fruchtgehalt. „Lassen Sie Nektar, Fruchtsaftgetränk und Limonade im Regal stehen - nur 100 % Saft enthält den höchsten Anteil an Früchten. Kaufen Sie diesen Saft am besten in Bioqualität“, empfiehlt Mag.a Michaela Knieli, Ernährungsexpertin von "die umweltberatung". Limonaden, Wellness- oder Sportgetränke enthalten oft gar keinen Fruchtanteil. Sie sind meist reich an Zucker und unnötigen Zusatzstoffen.

Mineralwasser: teuer und natriumreich

Der Griff zum Mineralwasser ist unnötig. Die Wasserqualität ist in den meisten Regionen Österreichs hervorragend, Mineralwasser hat also im Vergleich zu Leitungswasser keine gesundheitlichen Vorteile. Im Gegenteil – manche Mineralwässer enthalten mehr Natrium als Leitungswasser und die Natriumaufnahme der ÖsterreicherInnen ist aufgrund der salzreichen Kost ohnehin zu hoch. „Frisch gezapftes Leitungswasser ist die kostengünstigste und natriumarme Alternative“ erklärt Mag.a Michaela Knieli, Ernährungsexpertin von "die umweltberatung". Das Plus für die Umwelt: Leitungswasser schont das Klima, weil es weder verpackt noch transportiert werden muss.

Wer Leitungswasser mit Geschmack bevorzugt, kann es mit verschiedenen Kräutern anreichern – so geben Pfefferminze, Basilikum und Zitronenmelisse wunderbare Geschmacksvariationen.

Quelle:

["die umweltberatung" 2011](#)

3dez2011

<http://www.sonnenseite.com/Tipps,Ohne+Wasser+kein+Leben+-+ohne+Limo+sehr+wohl!,35,a19711.html>