



Die Wasserbilanz im Gleichgewicht halten – aber wie?

Wegen der hohen täglichen Verluste spielt Wasser mengenmäßig eine wichtigere Rolle als andere Lebensmittel (siehe Ausgabe 01/2001). Immerhin 2 Liter (= 2 kg!) Wasser sollte ein Erwachsener täglich aufnehmen. Im Sommer, wenn der Schweiß so richtig ins Fließen kommt, darf es ruhig etwas mehr sein. Einen Teil davon liefern Lebensmittel. Insbesondere Obst und Gemüse, aber auch Nudeln, Reis und Kartoffeln enthalten viel Wasser.

Rund 1 bis 1,5 Liter müssen jedoch über Getränke zugeführt werden. Und hier „hapert“ es im Berufsalltag in der Regel ganz gewaltig:

Außer Kaffee wird meist nicht viel getrunken. Gerade Kaffee aber bringt die Wasserbilanz noch stärker in Schieflage (siehe Ausgabe 01/2001). Im übrigen wirken auch alkoholische Getränke entwässernd. Der heftige „Brand“ am Morgen nach langen, „feucht-fröhlichen“ Partys ist ein deutlich spürbares Zeichen dafür.

Die echten Durstlöcher, mit denen die Wasserbilanz des Körpers im Gleichgewicht gehalten werden kann, sind Mineralwasser, ungesüßte Fruchttetees, Fruchtsaftschorlen und verdünnte Gemüsesäfte (2 - 4 Teile Wasser und 1 Teil Saft). Limonaden, Fruchtsäfte pur und Diätgetränke sollten nur in Maßen und zur Abwechslung getrunken werden, da ihr süßer Geschmack den Körper nur noch stär-

ker in Richtung „süß“ trimmt, ganz abgesehen von den nicht zu unterschätzenden Kalorienmengen, die Limonaden und Fruchtsäfte liefern (450 – 700 kcal/Liter).

Der Name „Durstlöcher“ sollte Sie jedoch nicht dazu verleiten, erst dann zu trinken, wenn Sie richtig durstig sind. Im Gegenteil: Sie sollten regelmäßig trinken – auch ohne Durstgefühl. Denn der Durst ist kein Frühwarnsystem: Er meldet sich erst, wenn es schon „passiert“ ist, also bereits ein klares Wasserdefizit besteht. Durst ist vergleichbar mit Schmerz. Es tut erst weh, nachdem der Hammer den Daumen getroffen hat. Kurz davor, spüren wir noch nichts.

Regelmäßig trinken, um das Durstgefühl erst gar nicht aufkommen zu lassen,

muss also die Devise heißen - in der Hektik des Berufsalltags leichter gesagt als getan – zumal wenn Sie viel unterwegs sind. Nutzen Sie daher jede Mahlzeit zum Trinken, egal ob Sie Durst haben oder nicht. Je 2 – 3 Gläser

Mineralwasser oder Fruchtsaftschorle zum Mittag- und Abendessen sowie 1 Glas Orangensaft zum Frühstück bringen die Habenseite Ihrer Wasserbilanz mit rund 1,2 Liter schon mal deutlich ins Plus. Wenn Sie dann auch zwischendurch öfter mal „zur Flasche“ greifen, werden Sie zumindest bezüglich des Wasserhaushaltes eine positive Bilanz vorweisen können. Und denken Sie daran: Ihre Vorsätze können Sie

Tipps, damit's mit dem regelmäßigen Trinken besser klappt:

- ▷ Sorgen Sie dafür, dass Sie immer ausreichend Alternativgetränke zum Kaffee zur Hand haben, wie Fruchttetees, Wasser, Fruchtsaftschorlen.
- ▷ Stellen Sie sich morgens eine Flasche ihres bevorzugten „Alternativgetränk“ griffbereit auf den Schreibtisch, in den Spind, ins Auto oder neben die Werkbank. Das regt dazu an, davon zu trinken.
- ▷ Setzen Sie sich Trinkziele: Die volle Flasche ihres „Alternativgetränk“, die Sie sich morgens bereitgestellt haben, muss bis zum Feierabend ausgetrunken sein.
- ▷ Trinken Sie zu jeder Ihrer Hauptmahlzeiten mindestens 2 Gläser und bei jeder Brotzeit/Pause, die Sie machen, mindestens 1 Glas (0,3 Liter) von einem der echten Durstlöcher.
- ▷ Trinken Sie im Sommer an heißen Tagen mindestens 2 Gläser Mineralwasser (0,4 – 0,5 Liter) Wasser zusätzlich.

nur in die Tat umsetzen, wenn Sie auch ausreichend Getränke griffbereit am Arbeitsplatz haben. Wer viel unterwegs ist, sollte sich mit einem großzügigen Wasservorrat im Auto auf den Weg machen. Das gilt besonders an heißen Sommertagen, an denen Sie in dem von der Sonne aufgeheizten Auto sicher kräftig ins Schwitzen kommen werden.

Dr. Claudia Osterkamp-Baeren
Diplom-Oecotrophologin