



„Wir trinken schon ganz schön viel!“

Deutsche sind Weltmeister im Safttrinken / Prof. Glaeske: „Auf Durstgefühl vertrauen“ / „Länger besser leben.“ der BKK24 gibt Tipps und Hinweise

Manche tragen sie ständig in der Hand, sie hängen an Gürteln und Rucksäcken, stecken in Taschen oder Einkaufsnetzen. Sie stehen auf Schreibtischen oder Schulbänken, sind an Fahrrädern befestigt oder liegen griffbereit im Auto. Die Rede ist von Getränkeflaschen – eines der in Deutschland meistgekauften Produkte.

Immer wieder ist die folgende Botschaft zu hören: Rund zweieinhalb Liter verliert der menschliche Körper jeden Tag an Flüssigkeit. „Und dieser Verlust, so wird uns eingeredet, muss möglichst durch Wassertrinken ausgeglichen werden“, kritisiert Prof. Gerd Glaeske die öffentlichen Empfehlungen, die nicht selten von „interessierter Seite“ kämen. Der Leiter des „Länger besser leben.“-Instituts, einer Kooperation von Universität Bremen und Krankenkasse BKK24, verweist in diesem Zusammenhang aber auch auf Informationen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE): „Wir Deutschen trinken schon ganz schön viel. Beispielsweise sind wir Weltmeister im Safttrinken.“ 40 Liter Fruchtsaft und –nektar konsumiert nach DGE-Angaben jeder Deutsche jährlich im Schnitt. Hinzu kommen pro Kopf und Jahr 250 Kilogramm Obst und Gemüse. „Das ist deutlich mehr als in den vergangenen Jahren“, sieht Glaeske in den Zahlen eine positive Entwicklung, die auch für den täglichen Flüssigkeitsbedarf von großer Relevanz sei.

Hintergrund dieser Betrachtung: Im Durchschnitt nimmt jeder gesunde Erwachsene pro Tag rund anderthalb Liter Flüssigkeit über

Getränke und fast einen Liter über feste Nahrung auf. Übersehen werden zudem häufig Tee und Kaffee sowie Milch und Kakao. Dabei sind auch diese Mengen mit zu berücksichtigen.

Glaeske weist auch darauf hin, dass in bestimmten Situationen zu viel Flüssigkeit problematisch sein kann. „Es kann zu Übelkeit, Kopfschmerzen und Schwindel kommen – als Folge einer zu geringen Konzentration von Natrium im Blut.“ So dürften zum Beispiel Menschen mit einer Herzinsuffizienz nicht mehr als einen Liter am Tag trinken. Andernfalls drohe eine Überforderung des schon geschwächten Herzens und seiner eingeschränkten Pumpkraft.

Einen generelle „Trink-Regel“ gebe es nicht, beantwortet Glaeske die Frage nach einer pauschalen Mengeneempfehlung. „So lange wir gesund sind, sollten wir auf unser Durstgefühl vertrauen“, so sein Tipp mit einer Ergänzung: „Die zum Teil von Getränkeherstellern propagierten Mengen sind durch keine medizinischen Erkenntnisse gedeckt.“ Daher gehe die allgemeine „2- oder 2,5-Liter-Regel“ als Trinkmenge für jeden Tag in die falsche Richtung. Man müsse nicht immer und ständig trinken, erinnert er in diesem Zusammenhang auch noch einmal an die Mitberücksichtigung von Obst und Gemüse.

Was neben dem richtigen Trinkverhalten noch für Gesundheit und Wohlbefinden wichtig ist, damit beschäftigt sich das Präventionsprogramm „Länger besser leben.“ der BKK24. Glaeske begleitet über das Institut an der Universität Bremen das Programm und motiviert noch mehr Menschen zum Mitmachen: „Die Lebenserwartung kann sich um bis zu 14 Jahre erhöhen.“

Kontakt

„Länger besser leben.“-Institut
an der Universität Bremen
Wissenschaftlicher Leiter Prof. Gerd Glaeske
E-Mail: glaeske@uni-bremen.de
Telefon: 0421 218 58558
www.bkk24.de/lbl-institut