

Wasser – das beste Getränk für alle

Wasser ist lebenswichtig

- Unser Körper besteht zu mehr als der Hälfte aus Wasser. Der individuelle Wasserhaushalt muss ausgeglichen sein, damit der Körper optimal funktionieren kann.
- Ausreichend Wasser trinken.
 - hilft beim Denken und Reagieren
 - hilft, einen kühlen Kopf und Körper zu bewahren
 - hilft, damit die Verdauung funktioniert.

So viel benötigen Sie pro Tag

Kleinkinder: 8-9 dl



Kinder: 10-12 dl



Jugendliche und Erwachsene: 12-15 dl



Ältere Erwachsene: 14-16 dl



Wasser aus dem Wasserhahn ist ein guter Durstlöscher

- Es ist gratis und überall verfügbar.
- Es wird kontrolliert und ist von guter Qualität.
- Es enthält wichtige Mineralstoffe.

....und es ist (fast) gratis!

Wasser ist vielfältig

- Es gibt unterschiedliches Trinkwasser. Je nachdem, woher es kommt, schmeckt es anders.
- Es gibt Mineralwasser mit und ohne Kohlensäure. Je nach Herkunft, enthält es unterschiedlich hohe Mengen an einzelnen Mineralstoffen.
- Mit Wasser können Sie auf einfache Weise verschiedene zuckerfreie Getränke herstellen:
 - Früchte- und Kräutertees
 - Aromatisiertes Wasser: z.B. mit Zitronen- und Orangenschnitzen, Zitronenstrauch und –melisse, Basilikum- und Minzeblättern.

→ **Zuckerfreie Getränke sind wichtig, um die Zähne gesund zu halten. Sie helfen dabei, ein gesundes Gewicht zu halten oder zu erreichen.**

Kinder unter 7 Jahre



Mit Wasser gross werden: Gewöhnen Sie Ihr Kind an Wasser

- Es liefert keine „leeren“ Kalorien.
- Es schont die Zähne.
- Es ist in guter Qualität überall verfügbar und kostet (fast) nichts.
- Es darf überall dabei sein!

→ **Machen Sie Wasser zum Standardgetränk in Ihrer Familie; es sind die Eltern, die das Angebot für die Kinder bestimmen. Auf diese Weise bleiben andere Getränke etwas Besonderes für spezielle Gelegenheiten.**

Bieten Sie Wasser regelmässig an

- Eine regelmässige Gelegenheit sind die Hauptmahlzeiten, Znüni und Zvieri.
- Das Kind gewöhnt sich an den Rhythmus.
- Eltern können so ein Gefühl dafür entwickeln, ob das Kind genügend trinkt.
- Trinken Sie auch Wasser – so profitieren Sie selbst und sind gleichzeitig Vorbild.

→ **Das Kind sollte zum Trinken motiviert, aber nicht genötigt werden. Wenn das Kind Fieber oder Durchfall hat, benötigt es mehr Flüssigkeit, und muss öfter zum Trinken aufgefordert werden.**

Kinder 7 bis 13 Jahre



Nach dem Schwitzen bei Spiel und Sport: Wasser!

- Es ist wichtig, Wasserverluste durch Schwitzen mit Wasser zu ersetzen.
- Die verbrauchte Energie und Mineralstoffe müssen – ausser bei Ausdauersport – nicht unmittelbar ersetzt werden; «Sportlergetränke» sind deswegen nicht notwendig.

→ **Eine trendige Trinkflasche macht Wasser zum coolen Getränk. Achtung Hygiene: Auch Trinkflaschen für Wasser müssen regelmässig gereinigt werden!**

Ab und zu mit Mass: andere Getränke

- Getränke mit Zucker sind nicht nur Flüssigkeit, sondern auch Zwischenmahlzeiten.
 - **Milch** enthält viele wichtige Nährstoffe (Eiweiss, Milchfett, Milchzucker, Vitamine, Calcium) und dient als vollwertige Zwischenmahlzeit.
 - **Milchdrinks mit Fruchtzusatz, Ovomaltine, Schokomilch** enthalten Nährstoffe wie die Milch, aber zusätzlich viel Zucker!
 - **Fruchtsäfte, Fruchtnektar** haben oft viele wichtige Nährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe), aber auch viel fruchteigenen Zucker. Für ausreichenden Obstgenuss bei Kindern: Ein Glas Fruchtsaft kann eine Portion Früchte am Tag ersetzen (die zweite Portion sollte dann eine richtige Frucht sein).
- **Getränke beim Ausdauersport sollten nicht mehr als 3-4% Zucker enthalten, um Blutzuckerspitzen und -abfall zu vermeiden: sie wirken sich leistungsmindernd aus.**

Möglichst selten Sirup, Eistee, Süssgetränke

- Sie enthalten viel Zucker und z.T. Säuren und sind deshalb schädlich für die Zähne.
 - Sie enthalten keine weiteren Nährstoffe.
- **Zuckerreiche Getränke sind als Durstlöcher ungeeignet! Die Halbliterportionen verleiten dazu, zu viel von Ihnen zu trinken. Betrachten Sie solche Getränke eher als Süssigkeit.**

Jugendliche und junge Erwachsene



Regelmässige Pausen machen – mit Wasser

- Jugendliche und junge Erwachsene haben mengenmässig den höchsten Flüssigkeitsbedarf.
 - Schul- und Arbeitszeiten können dafür verantwortlich sein, dass Pausen nur unregelmässig stattfinden und Hunger- und Durstgefühl unterdrückt werden.
 - Das Nebenher-essen auf dem Schul- und Arbeitsweg kann dazu führen, dass man selbst kein Gefühl dafür hat, was und wie viel man gegessen und getrunken hat.
- **Legen Sie regelmässige Pausen für Trinken und Essen ein – Sie bleiben so länger leistungsfähig und hellwach bei allen Aktivitäten!**

Genuss ohne Reue – Wasser hilft

- Kaffee, Schwarz- und Matetee wirken anregend und können ebenfalls zuckerfrei sein. Seinen gesamten Flüssigkeitsbedarf damit zu decken, kann aufgrund des Coffeins zu unerwünschten Nebenwirkungen führen. Sie können dies vermeiden, indem sie zu jeder Kaffee- und Teepause ein kleines Glas Wasser trinken.

- Bei Alkoholgenuss hilft ebenfalls das Glas Wasser daneben – löschen Sie den Durst mit Wasser, und trinken Sie das Glas Wein mit Genuss!
- **In Restaurants/Cafés: Bestellen Sie immer das Glas Wasser zum Kaffee/Tee – es ist gratis. Decken Sie Ihren Gästen zusätzlich zu den alkoholischen Getränken immer eine Wasserkaraffe/ Wassergläser. Einmal in der Familie eingeführt, gewöhnen sich auch Jugendliche besser an dieses Ritual.**

Ältere Erwachsene



Trink- und Essrituale – sie strukturieren das Leben

- Im Alter lassen sich die Früchte des Lebens ernten: ein gewohnheitsmässiger Ess- und Trinkrhythmus strukturiert den Tag. Der Körper bekommt regelmässig, was er benötigt: Flüssigkeit und alle Nahrungsinhaltsstoffe.
 - Die Freude und der Genuss am Essen und Trinken können nachlassen, wenn man krank, einsam oder traurig ist.
- **Gemeinsam geht es besser: Nutzen Sie Mittagstische, oder laden Sie selbst Freundinnen/Freunde zum Essen oder zum Kaffee ein.**

Wasser: Vergiss-mein-nicht

- Ältere Erwachsene benötigen zwar weniger Flüssigkeit als zuvor, aber nach wie vor regelmässig
 - Ausreichend Flüssigkeit ist dafür notwendig, dass der Kreislauf gut funktioniert.
 - Das Durstgefühl lässt im Alter nach. Deswegen sind Erinnerungshilfen hilfreich.
- **Stellen Sie einen Krug mit Wasser oder eine Thermoskanne mit Früchte- oder Kräutertee sowie ein Glas/eine Tasse an einen wichtigen Platz in Ihrer Wohnung – Sie denken so eher ans Trinken.**

Gesundheitsförderung Baselland: www.gesundheitsfoerderung.bl.ch

aktion gesundes körporgewicht: www.agk.ch



Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirektion
Kanton Basel-Landschaft
aktion gesundes körporgewicht



Gesundheitsförderung
Schweiz