

ERNÄHRUNGSTIPPS: GETRÄNKE

Handout zum Webinar des BGF-Ernährungsteams



IGrafik: Flaticon.com

Der ideale Durstlöscher: Wasser

Wasserverluste bremsen alle Stoffwechselfvorgänge & führen zu Müdigkeit, Schwierigkeiten bei Konzentration, Merk- & Reaktionsfähigkeit und Wortfindung
→ Trinken bevor der Durst kommt: Wasser griffbereit haben (Trinkflasche/Krug), Geschmack aufpeppen (mit Zitrone/Limetten/Kräutern/Kühlem Tee..)

Meine tägliche Trinkmenge: 30ml-35ml pro kg Körpergewicht

Zucker in Getränken

Die WHO rät zu idealerweise weniger als 25 Gramm Zucker am Tag (8 Würfelzucker), als Obergrenze für die Zufuhr gibt sie 50g an (16 Würfelzucker)
Durchschnittliche Zuckeraufnahme in Österreich: 80 g täglich → 27 Würfelzucker ☹️

Vergleich unterschiedlicher Produktgruppen						
100 ml Getränk enthalten	Energy Drinks	Limonaden	Säfte pur	Wasser+Sirup (7:1)	Eistee	Wellnessgetr., verd. Saft 1:1
Zucker in Gramm	11	12	10	9	7	4

Sirup im Wasser enthält Zucker, der Überblick über die Menge fehlt oft.
Packungsangabe: 1 ml Sirup auf 7 ml Wasser → 71ml Sirup auf 500ml Wasser = 52 g Zucker

Sirup ist häufig eine unbewusste Zuckerquelle.

Säfte enthalten den gesamten Zucker aus den gepressten Früchten, wertvolle Ballaststoffe verbleiben im Müll. Achtung: Smoothies aus dem Geschäft sind häufig nur getarnte Säfte – Zutatenliste beachten! Selbstgemachte Smoothies mit Obst & Gemüse wie z. B. Spinat oder Salat beinhalten die Ballaststoffe, auch hier sollten Sie 2 Handvoll Obst pro Tag nicht übersteigen.

Säfte & Smoothies sind nicht als Durstlöscher geeignet.



Alkoholische Getränke haben einen hohen Kaloriengehalt (ca. 100-150 kcal), bei Mixgetränken sind es durch den Zuckergehalt noch mehr. Außerdem hemmt Alkohol die Fettverbrennung & regelmäßiger Konsum hat diverse negative gesundheitliche Folgen.

IGrafik: Flaticon.com