

Flüssigkeitsbedarf und Wasser trinken

Wasser ist ein wichtiger Bestandteil des Lebens. 65% des Körpers bestehen aus Wasser, wobei über die Hälfte des Blutes (Plasma) zu 95% aus Wasser bestehen. Auch Muskelgewebe besteht zu 75% aus Wasser.

Wie viel ist notwendig

1ml Wasser pro kcal Tagesbedarf reicht aus. Also ergeben 2000 kcal einen Flüssigkeitsbedarf von zwei Litern. Weniger kann langfristig zu Nebenwirkungen führen, aber auch kurzfristig zu Kreislaufproblemen und bei komplettem Verzicht zum Tod führen. Auch zu viel Wasser ist nicht gesund, da zu viel Wasser Studien zufolge zu einer Natriumunterversorgung führen kann.

Der Bedarf erhöht sich stark durch Schwitzen im Sommer, aber auch beim Sport. Hierbei können auch bis zu fünf Liter notwendig sein, um den Körper zu hydrieren. Dehydration ist ein Hauptproblem bei Hobbysportlern. Leistungssportler haben daher einen großen Fokus auf die Hydratation. Dennoch reicht in der Regel der angeborene Durstmechanismus des Gehirns, welcher in der Regel vor Verdursten oder Überhydratation schützt.

Nicht zu viel, nicht zu wenig

Ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist für dünnflüssiges, gutfließendes Blut, die Körpertemperatur, Gelenke und die Augen relevant. Es ist aber auch Transportmittel für Vitamine, Mineralstoffe und Hormone. Zu viel Wasserkonsum kann Anzeichen von teils schweren chronischen Krankheiten darstellen (z.B. Diabetes)

Wasser ist aber nicht nur in Flüssigem enthalten, sondern auch in Milch, Gemüse, Obst und Co. Alkohol ist jedoch beispielsweise ein entwässernder Stoff, also ein Diuretikum, welches sogar zur Dehydratation führen kann. Daher sollte man auch bei Alkoholkonsum Wasser zusätzlich zuführen.

Weitere Fähigkeiten

Wasser kann auch beim Abnehmen helfen, da es einerseits dabei hilft, den Magen zu füllen und somit in der Anfangsphase des Abnehmens gegen ein Leeregefühl helfen kann. Außerdem kann Wasser den Magen stark füllen, um Fressattacken oder irrationale Hungergefühle vorzubeugen.

Bei der Flüssigkeitszufuhr sollte aber auch auf die Art der Zufuhr geachtet werden. Vor allem Softdrinks, Fruchtsäfte und Co. sind Zuckerbomben und können Heißhunger erzeugen bzw. das Kalorienkontingent verringern.