

Fit im Sommer - auf das richtige Getränk kommt es an

Wien (OTS) - In der heißen Jahreszeit kommt es aufgrund der vermehrten Schweißproduktion zu einem erhöhten Flüssigkeitsbedarf. Die Wahl eines geeigneten Getränkes ist deshalb von besonderer Bedeutung. Die Vielfalt unterschiedlichster Getränke im Lebensmittelhandel stellt den Konsumenten jedoch vor die Qual der Wahl.

Für die Beurteilung eines Getränks als Ersatz für die abgegebene Flüssigkeit sind Kenntnisse über die Art und Zusammensetzung des Schweißes erforderlich. Die Körperflüssigkeit des Menschen ist vereinfacht gesprochen eine Salzlösung. Jede Flüssigkeitsabgabe aus dem Körper bedeutet daher auch einen gewissen Salzverlust. Für den Flüssigkeitersatz sind jene Getränke am besten geeignet, die nicht nur Wasser sondern auch Salze zuführen.

Viele Getränke enthalten jedoch einen höheren Zuckergehalt, weil dies von vielen Menschen geschmacklich bevorzugt wird. Sie sind als alleiniger Flüssigkeitersatz aber nicht ideal. Mineral- und Quellwässer andererseits sind aus ernährungsphysiologischer Sicht als Flüssigkeits- und Salzersatz gut geeignet. Diese wiederum haben aber für manche Menschen den Nachteil, geschmacklich zu wenig attraktiv zu sein. Daher empfiehlt es sich, Mineral- oder Quellwässer mit Fruchtsäften oder Limonaden zu mischen. Daraus resultiert ein wohlschmeckendes Getränk, das sich auch zum Ersatz von Flüssigkeit und Salzen eignet. Diese Mischungen erweisen sich aber auch deshalb als vorteilhaft, weil große Schweißverluste naturgemäß besonders bei körperlicher Arbeit unter hohen Temperaturen auftreten. In einer solchen Situation empfiehlt sich auch eine gewisse Zufuhr von Zucker und Kalium, welche in Fruchtsäften, nicht aber in Mineralwässern enthalten sind.

Auf jeden Fall sollte bei stärkerem Schwitzen dem adäquaten Flüssigkeitersatz besonderes Augenmerk geschenkt werden, da Flüssigkeitsdefizite relativ rasch zu einer Beeinträchtigung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit führen.

Autor: Ao. Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Marktl
Vorstandsmitglied der ÖGE

Rückfragehinweis: Institut für Physiologie
Schwarzspanierstr. 17, 1090 Wien
Tel: 01/4277 62110
e-mail: wolfgang.marktl@univie.ac.at

*** OTS-ORIGINALTEXT UNTER AUSSCHLISSLICHER INHALTLICHER

VERANTWORTUNG DES AUSENDERS ***

OTS0148 2000-06-30/11:35

301135 Jun 00

Link zur Aussendung:

http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20000630_OTS0148