EMPFOHLENE TRINKMENGE



KURZ VORGESTELLT

Grundsätzlich beträgt die empfohlene Trinkmenge bei normaler Tätigkeit 1,5 bis 2 Liter. Beim Sport erhöht sich dieser Wert um 1 Liter pro Stunde.

INFORMATIONEN

Mit dem Urin werden täglich ca. 10 g Salze, insbesondere Natriumchlorid (Kochsalz) ausgeschieden, weiter Kalium, Calcium und Magnesium. Bei einer hohen Trinkmenge oder durch Schwitzen oder beim Sport werden vermehrt Salze ausgeschieden. Im Normalfall werden diese durch eine vollwertige Ernährung ausgeglichen. Bei Extrembelastungen müssen dem Körper zusätzliche Mineralstoffe zugeführt werden.

DATEN

Erwachsenen zwischen 19 und 50 Jahren wird eine tägliche Wasserzufuhr von 35 ml pro kg Körpergewicht empfohlen. Das entspricht bei einem 75 kg schweren Erwachsenen 2,6 Litern.

Etwa zwei Drittel der Flüssigkeitszufuhr sollte über Getränke erfolgen. Beim genannten Gewicht also etwa 1,7 Liter. Die restliche Wassermenge wird über feste Nahrung aufgenommen.