

Getränke

Reichlich über den Tag verteilt

Pro Tag 1–2 Liter Flüssigkeit trinken, bevorzugt in Form von ungezuckerten Getränken, z.B. Trink-/Mineralwasser oder Früchte-/Kräutertee. Koffeinhaltige Getränke (Kaffee, schwarzer/grüner Tee) massvoll geniessen.

Eigenschaften

Getränke haben vor allem eines gemeinsam: Sie versorgen den Körper mit Flüssigkeit – sprich Wasser – und dienen dazu, den Durst zu löschen. Energiefreie Getränke erfüllen diesen Zweck am besten. Koffeinhaltige Getränke wirken anregend. Sie sollten daher massvoll genossen werden.

Milch, Frucht- und Gemüsesäfte werden in der Lebensmittelpyramide nicht in die Gruppe der Getränke eingeteilt, weil ihr hauptsächlicher Zweck nicht das Durstlöschen ist, sondern die Zufuhr von Nährstoffen (z.B. Eiweisse, Vitamine, Mineralstoffe).

Auch energiereiche Getränke wie Limonaden und Alkoholika sollten nicht als Durstlöcher dienen und gehören daher ebenfalls nicht in die Getränkegruppe. Sie werden der Spitze der Lebensmittelpyramide zugeteilt.

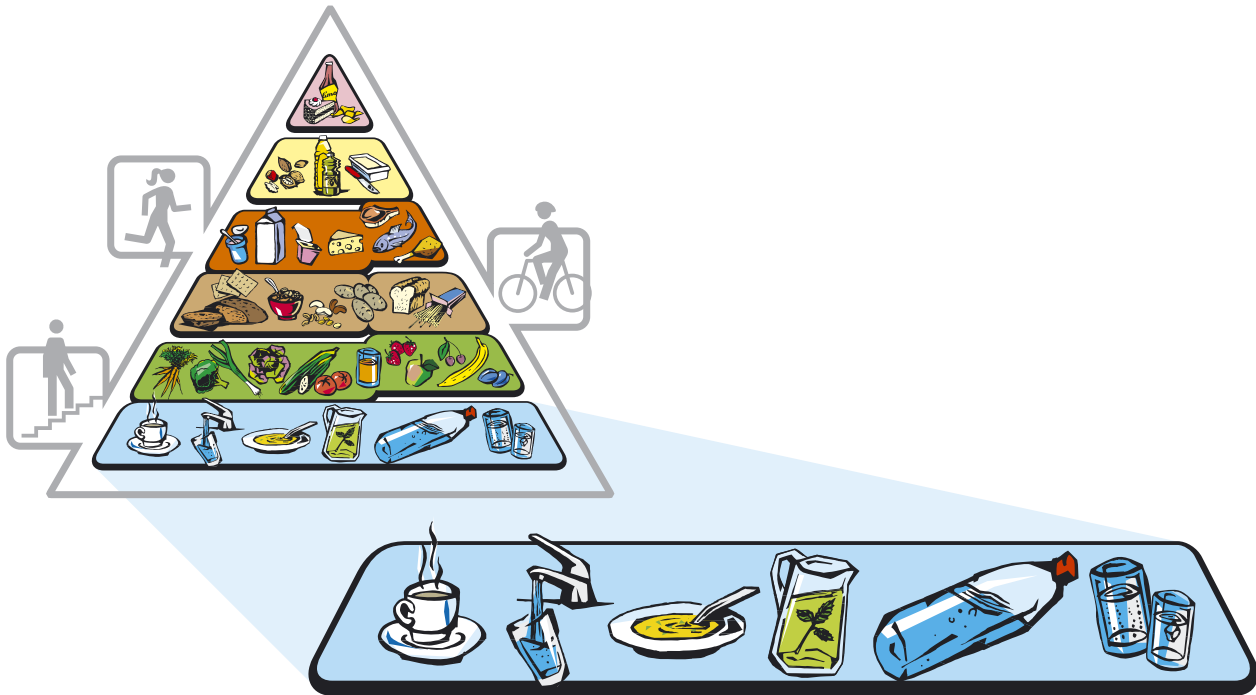
Statistik

Zufuhr von Wasser durch verschiedene Getränke bei Erwachsenen in der Schweiz (in Gramm pro Kopf und Tag)

Wasserzufuhr total: 2314 g

Trinkwasser	759 g
Tee	420 g
Mineralwasser	283 g
Kaffee	252 g
Milch- und Fruchtsäfte	251 g
Süssgetränke	184 g
Alkoholhaltige Getränke	165 g

QUELLE: FÜNFTER SCHWEIZERISCHER ERNÄHRUNGSBERICHT, BAG, 2005



Wissen

Wasseranteile und Energiegehalt von Lebensmitteln (Angaben je 100 g)

	Wasseranteil (g/100 g)	Energie (kcal/100 g)
Wasser	100 g	
Tee (ungezuckert)	99,9 g	
Kaffee (ungezuckert)	99,4 g	
Fleischbouillon	98 g	5 kcal
Bier (Lager)	93 g	38 kcal
Limonaden	90 g	38 kcal
Wein (12 Vol.-%)	89,6 g	69 kcal
Milch (teilentrahmt)	88,4 g	45 kcal
Apfelsaft	87,7 g	45 kcal
Minestrone	87,6 g	52 kcal
Orangensaft	86,6 g	46 kcal
Schokoladengetränk	83,7 g	61 kcal
Traubensaft	83,5 g	62 kcal
Spirituosen (40 Vol.-%)	68,3 g	222 kcal

QUELLE: SCHWEIZER NÄHRWERTTABELLE FÜR KONSUMENTINNEN UND KONSUMENTEN, SGE, 2005