

# Wasser



# Wasser

## Eigenschaften

- Wasser ist der mengenmässig wichtigste Nährstoff für den menschlichen Organismus.
- Wasser findet sich neben Getränken und Suppen auch in den meisten Nahrungsmitteln (pflanzliche und tierische). Früchte und Gemüse haben einen besonders hohen Flüssigkeitsanteil (bis zu 95%).

## Aufbau

- Wasser ist eine anorganische Verbindung aus Wasserstoff und Sauerstoff.

# Wasser

## Funktionen

- Der menschliche Körper besteht zu mehr als der Hälfte aus Wasser:
  - Säugling ca. 70% Wasser
  - erwachsener Mann ca. 60% Wasser
  - erwachsene Frau ca. 50% Wasser
- Das Wasser befindet sich in den Gefässen (z.B. den Blut- und Lymphgefässen), in den Zellen und im Zwischengewebe.
- Wasser ist für die Aufrechterhaltung sämtlicher Lebensvorgänge unverzichtbar. Es spielt eine wichtige Rolle bei der Regulation der Körpertemperatur und für den Transport von Nährstoffen und Stoffwechselprodukten im Körper.
- Wasser liefert keine Energie.

# Wasser

## Referenzwerte für die Wasserzufuhr

(Richtwerte, in ml pro kg Körpergewicht pro Tag)

Kinder	40 ml
Jugendliche	40 ml
Erwachsene	35 ml
Schwangere	35 ml
Stillende	45 ml

\* Die tägliche Trinkmenge sollte 1 bis 2 Liter betragen, der Rest des Wasserbedarfs wird über die Nahrungsaufnahme gedeckt. An heißen Tagen und/oder während erhöhter körperlicher Aktivität sollte die Wasserzufuhr entsprechend erhöht werden.

# Wasser

10 g bzw. 10 ml Wasser sind  
enthalten in:

	10,4 g	Gurke
	11 g	Champignons
	12 g	Joghurt, vollfett
	12 g	Tofu
	12 g	Kartoffeln, gekocht
	13 g	Hühnerei, roh
	13 g	Kefen
	14 g	Teigwaren, gekocht
	14 g	Thunfisch
	14 g	Rindsplätzli, roh
	20 g	Trockenfleisch
	25 g	Ruchbrot
	28 g	Greyerzer
	55 g	Dörraprikosen