

Getränke

Täglich 1-2 Liter, bevorzugt in Form von ungesüssten Getränken, z.B. Hahnen-/Mineralwasser oder Früchte-/Kräutertee. Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, schwarzer und grüner Tee können zur Flüssigkeitszufuhr beitragen.

Ideale Durstlöscher sind energiefreie (= kalorienfreie) Getränke wie Hahnenwasser, Mineralwasser (mit und ohne Kohlensäure) oder ungesüsste Früchte- und Kräutertees. Koffeinhaltiger Kaffee und Tee sind keine «Flüssigkeitsräuber» und können zur Flüssigkeitszufuhr beitragen.

Milch, Milchmischgetränke, Gemüse- und Fruchtsäfte werden in der Lebensmittelpyramide nicht der Gruppe «Getränke» zugeordnet, weil diese nicht reine Flüssigkeitslieferanten sind, sondern auch viel Energie und verschiedene Nährstoffe (z. B. Protein, Fett, Vitamine) liefern. Sie zählen zur Gruppe «Gemüse & Früchte» bzw. «Milchprodukte».

Auch energiereiche Getränke wie Limonaden, Eistee, Energy Drinks, Sirupe und Alkoholika sollten nicht als Durstlöscher dienen und werden daher ebenfalls nicht der Getränkegruppe zugeteilt. Sie sind in der obersten Stufe der Lebensmittelpyramide zu finden. Dort werden auch Light- und Zero-Getränke zugeordnet. Diese sind zwar energiearm, aber dennoch keine empfehlenswerten Durstlöscher. Sie bewirken eine Gewöhnung an einen stark süssen Geschmack und enthalten meist zahnschädigende Säuren.



Wasser- und Energiegehalt von Lebensmitteln

	Wasser (g/100 ml)	Energie (kcal/100 ml)
Wasser	100 g	
Tee (ungezuckert)	99,9 g	
Kaffee (ungezuckert)	99,4 g	5 kcal
Fleischbouillon	98 g	5 kcal
Bier (Lager)	93 g	40 kcal
Limonaden	90 g	40 kcal
Wein (12 Vol-%)	89,6 g	70 kcal
Milch (teilentrahmt)	88,4 g	60 kcal
Apfelsaft	87,7 g	45 kcal
Minestrone	87,6 g	55 kcal
Orangensaft	86,6 g	55 kcal
Kakaogetränk	88,3 g	85 kcal
Traubensaft	83,5 g	65 kcal
Spirituosen (40 Vol-%)	62,1 g	225 kcal

QUELLE: SCHWEIZER NÄHRWERTDATENBANK, VERSION 5.2, WWW.NAEHRWERTDATEN.CH