



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Wasser



2022

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)

Wasser

Eigenschaften

- Wasser befindet sich in flüssigen wie auch in festen Lebensmitteln, in tierischen wie auch pflanzlichen.
- Früchte und Gemüse haben einen besonders hohen Wasseranteil: 80 bis 95%.
- Wasser liefert keine Energie.

Aufbau

- Wasser ist eine anorganische Verbindung aus Wasserstoff und Sauerstoff (H₂O).

Wasser

Vorkommen im Körper

- Der menschliche Körper besteht zu mehr als der Hälfte aus Wasser:
 - Säugling ca. 70%
 - erwachsener Mann ca. 60%
 - erwachsene Frau ca. 50%
- Das Wasser befindet sich in den Gefässen (z.B. den Blut- und Lymphgefässen), in den Zellen und im Zwischengewebe.

Wasser

Funktionen

- Regulation der Körpertemperatur.
- Transport von Nährstoffen und Stoffwechselprodukten im Körper.
- Wasser ist für die Aufrechterhaltung sämtlicher Lebensvorgänge unverzichtbar.

Wasser

10 g bzw. 10 ml Wasser sind enthalten in:

- 11 g Gurke
- 11 g Champignon
- 12 g Joghurt nature
- 13 g Hühnerei, hartgekocht
- 14 g Rindsplätzli, roh

Quelle: Schweizer Nährwerttabelle, 2015 (basierend auf www.naehrwertdaten.ch)

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern
T +41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

 **Ernährungstests**
www.sge-ssn.ch/tests

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE
T +41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

Folgen Sie uns auf



Wissen, was essen. sge-ssn.ch