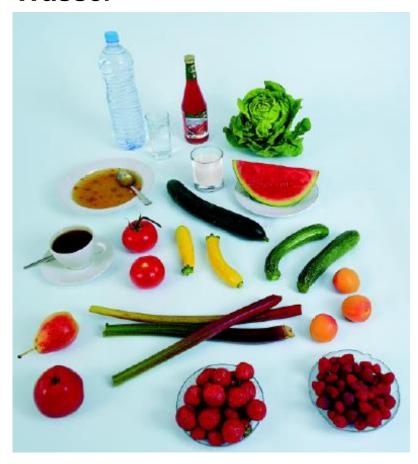


sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung ssn Société Suisse de Nutrition

ssn Società Svizzera di Nutrizione

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 (H_2O).

Vorkommen im Körper

- Der menschliche K\u00f6rper besteht zu mehr als der H\u00e4lfte 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.

Funktionen

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

10 g bzw. 10 ml Wasser sind enthalten in:

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

Quelle: Schweizer Nährwerttabelle, 2015 (basierend auf <u>www.naehrwertdaten.ch</u>)

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



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