



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Wasser



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

Wassergehalt pro 100 g Lebensmittel:

• Gurke	96 g
• Chinakohl	94 g
• Orangensaft	88 g
• Joghurt nature	86 g
• Apfel	85 g
• Kartoffel	80 g
• Rinderfilet	74 g
• Ruchbrot	42 g
• Mandel	3 g

Quelle: Schweizer Nährwerttabelle, 2025 (basierend auf www.naehrwertdaten.ch)



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern

+41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch



Infomaterialien

www.sge-ssn.ch



Online-Shop

+41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop



tabula | Zeitschrift für Ernährung

+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



sge-ssn.ch

Wissen, was essen.