

Projektschwerpunkt Ernährung

Teil 1

trinkfit

TIPPS ZUM RICHTIGEN TRINKEN IM SCHULALLTAG








GfÖ

Gesellschaft der Schülertinnen
und Schülerrzte Österreichs

Wissen

Durst als Alarmsignal:

-  Der menschliche Körper besteht zu rund 60 % aus Wasser.
-  Der gesunde Körper kann nur sehr eingeschränkt speichern.
-  Durst ist bereits ein Alarmsignal des Körpers.
-  Durst bedeutet, dass bereits ein Defizit im „Wasserreservoir“ des Körpers besteht.
-  Unser Trinkverhalten kann die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit beeinflussen.



Wissen

Schlau trinken hat viele Vorteile

Merkfähigkeit

Trinken steigert die Merk- und Leistungsfähigkeit.



ausreichend trinken → besser konzentrieren → schneller lernen → mehr Freizeit

Schöne Haut

Fördert die Durchblutung der Haut und damit die Chance auf eine strahlende Haut.

Schöne Zähne

Säuren in Limonaden etc. greifen die Zähne an. Wasser schont die Zähne.

Heißhungerattacken

Regelmäßiges Wassertrinken, kann helfen den Griff zu stark zucker- und fetthaltigen Produkten zu vermeiden.



Gesellschaft der Schulärztinnen
und Schulärzte Österreichs

Welcher Trinktyp bist du?

Wie süß sind deine Getränke?

- Meistens ungesüßt.
- ▲ Ich trinke am liebsten sehr süße Getränke.
- Ein bisschen süß mag ich.

Magst du es, wenn Kohlensäure in deinem Getränk ist?

- ▲ Kohlensäure mag ich sehr.
- Auf Kohlensäure kann ich verzichten.
- Ein wenig Kohlensäure ist okay.

Wenn ich mir ein Getränk aussuchen kann, nehme ich ...

- Mineralwasser mit Geschmack
- ▲ Limonade
- Leitungswasser
- Früchtetee
- gespritzte Fruchtsäfte
- ▲ Eistee

Wie viel trinkst du an einem Tag?

- ▲ Oft schaffe ich nicht mehr als 0,5 Liter.
- Ich trinke fast jeden Tag 1 Liter.
- Weniger als 1,5 Liter trinke ich fast nie.

Wann trinkst du?

- Ich trinke regelmäßig, auch ohne Durst.
- Ich trinke, wenn ich mich daran erinnere.
- ▲ Ich trinke nur, wenn ich durstig bin.



Auswertung: Das Symbol, das du am meisten angekreuzt hast, zeigt dir, welcher Trinktyp du bist. Hast du zwei Symbole gleich oft angekreuzt, bist du ein Mischtyp aus diesen beiden.



Gesellschaft der Schulärztinnen
und Schulärzte Österreichs

Ergebnis

☐ Trinktyp 1

Super! Du hörst schon recht gut auf deinen Körper und gibst ihm oft das, was er braucht. Du weißt, dass Trinken wichtig ist und achtest auch darauf. Da dein Körper kaum Flüssigkeitsreserven besitzt, ist es wichtig regelmäßig zu trinken und nicht bis zum Eintreten des Durstgefühls zu warten.

Tipp: Achte darauf möglichst regelmäßig zu trinken. Wenn du mal Lust auf etwas Süßes hast, greif am besten zu gespritzten Fruchtsäften.



Ergebnis

● Trinktyp 2

Du bist schon auf dem richtigen Weg! Wasser ist der beste Durstlöscher, auch in der Schule oder beim Sport. Damit du die ganze Leistungsfähigkeit deines Körpers ausnutzen kannst, solltest du jeden Tag mindestens 1,5 Liter trinken. Damit du dies wirklich regelmäßig schaffst, ist es sehr hilfreich bereits am Vormittag mindestens 0,5 Liter zu trinken.

Tipp: Organisiere dir eine Getränkeflasche (am besten Wasser oder gespritzte Fruchtsäfte) und stelle dir die Flasche griffbereit auf deinen Tisch. So erinnerst du dich auch in der Schule ans Trinken. Ist die Flasche leer, füll sie am besten mit Leitungswasser wieder auf.

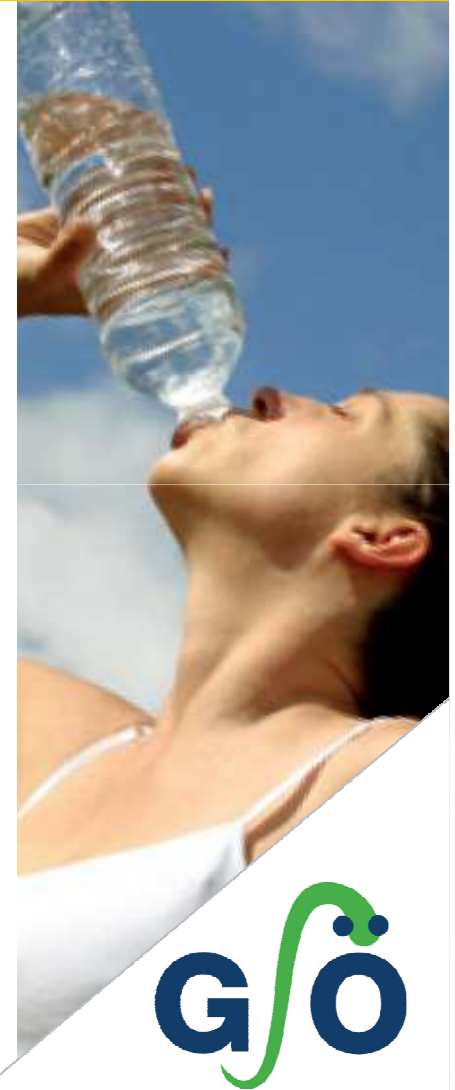


Ergebnis

▲ Trinktyp 3

Leider gibst du deinem Körper noch nicht das, was er eigentlich bräuchte. Wenn du zu viele Getränke mit hohem Zuckergehalt konsumierst, kannst du dich schlechter konzentrieren, weil der Blutzuckerspiegel ständig rauf und runter geht. Auch den Zähnen tut das „Umspülen“ mit Zucker nicht gut. Wenn du erst trinkst, wenn du Durst verspürst, wird die Flüssigkeitsreserve im Körper bereits knapp. Was „richtig trinken“ alles kann, zeigt dir diese Broschüre.

Tipp: Schau dir mal die Nährwertkennzeichnungen verschiedener Getränke an. Ein Getränk sollte immer ohne Süßstoffe sein und höchstens 7,4 g Zucker pro 100 ml enthalten. Ein niedriger Zuckergehalt wirkt nicht so stark auf deinen Blutzuckerspiegel und deine Zähne werden es dir danken. Wenn du schon etwas Süßes trinken willst, dann probier es doch mal mit gespritzten Fruchtsäften.



Gesellschaft der Schulärztinnen
und Schulärzte Österreichs

Die tägliche Menge

Richtwerte für die tägliche Wasserzufuhr durch Getränke	
Alter	Milliliter / Tag
1	600
2-3	700
4-6	800
7-9	900
10-12	1000
13-14	Mädchen 1200 Buben 1300
15-18	Mädchen 1400 Buben 1500
19-24	Frauen ca. 1500 Männer ca. 1500



Die Folgen einer zu geringen Flüssigkeitszufuhr:



Bei 1-5 % Flüssigkeitsdefizit:

Durstgefühl, verminderte Leistungsfähigkeit, Mundtrockenheit

Bei 6-10 % Flüssigkeitsdefizit:

Beschleunigter Puls, erhöhte Temperatur, Übelkeit, Schwindelgefühl

Über 10 % Flüssigkeitsdefizit:

Muskelkrämpfe, Verwirrtheit, Kreislaufkollaps



Gesellschaft der Schulärztinnen
und Schulärzte Österreichs

Zucker in Getränken

Die **Tagesaufnahme an Zucker** sollte bei SchülerInnen **unter 60 g pro Tag (=16 Würfelzucker)** liegen. Dies entspricht der von der Weltgesundheitsorganisation empfohlenen Obergrenze von 10 % der täglichen Energieaufnahme.

In 500 ml Getränk ist folgende Menge Würfelzucker enthalten:

Limonaden



Sirup (1:6)



Eistee



gespritzter Apfel-S.



Wellness-
Getränke



Energy Drink



Gesellschaft der Schulärztinnen
und Schulärzte Österreichs

Zucker in Getränken

Name	pro 100 ml ^{a)}			pro 500 ml		% der tägl. Empfehlung ^{b)}
	Natürlicher Zucker	Zugesetzter Zucker	Zucker gesamt	Zucker gesamt	Zuckerwürfel ^{d)}	
Energiedrinks	-	11 g	11 g	55 g	14,5 Stk	92 %
Fruchtsäfte pur ^{c)}	10,5 g	-	10,5 g	52,5 g	14 Stk	88 %
Limonaden		10,5 g	10,5 g	52,5 g	14 Stk	88 %
Sirup 1:6 verdünnt		10 g	10 g	50 g	13 Stk	83 %
Fruchtsaftgetränke ^{c)}	3 g	7 g	10 g	50 g	13 Stk	83 %
Eistee	-	7,3 g	7,3 g	37,5 g	10 Stk	63 %
Fruchtsäfte gespritzt ^{c)}	6,3 g	-	6,3 g	32 g	8 Stk	53 %
Wellness-Getränke	-	4 g ^{e)}	4 g	20 g	5 Stk	33 %



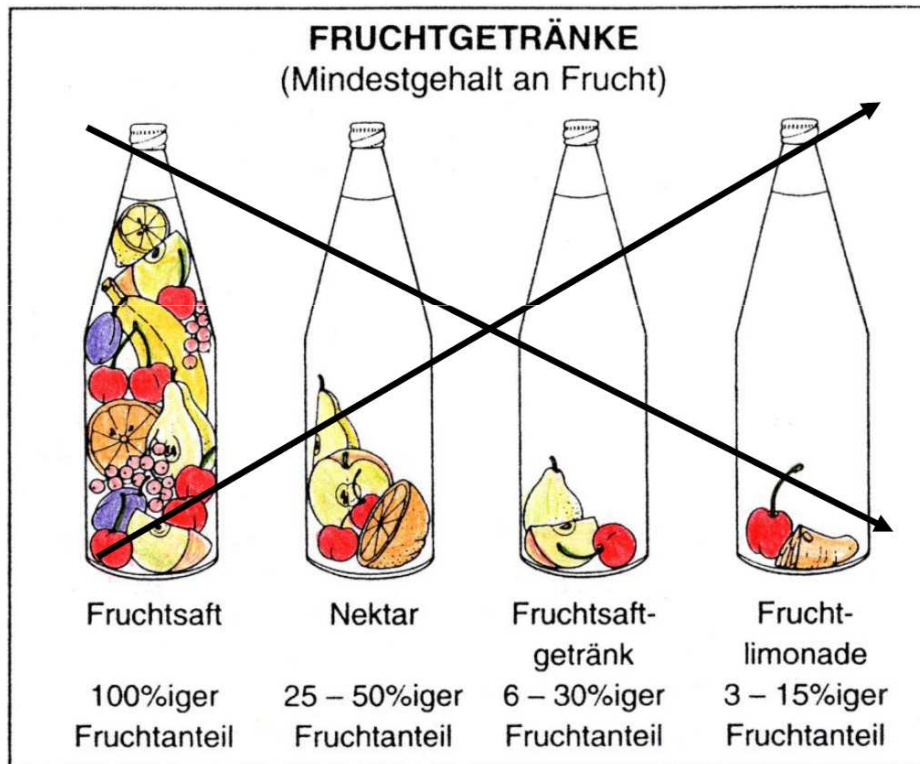
Hinweis:

- a) Die Zuckerangaben pro 100 ml entsprechen Durchschnittswerten gängiger Produkte aus diesem Segment.
- b) Die Empfehlung zur täglichen Aufnahme richten sich entsprechend nach den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation, weniger als 10 % der täglichen Energie über Zucker zuzuführen.²³
- c) Der natürliche Zuckergehalt wurde entsprechend des Fruchtanteils berechnet,
ad Fruchtsaftgetränke: 30 % Fruchtanteil
ad Fruchtsäfte: Annahme kein Zuckerzusatz
- d) 1 Stk Würfelzucker = 3,8 g
- e) Hauptzuckerart: Fruktose



Fruchtanteil in Getränken

Als Faustregel gilt: Je niedriger der Fruchtanteil, desto mehr Zucker wird bei süßen Getränken zugesetzt. 



Zuckerzusatz

Fruchtgehalt

Hinweis:

Mehr Fruchtanteil bedeutet auch mehr Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen. Nicht umsonst zählt 1 Glas 100%-iger Fruchtsaft auch als Obstportion und eigentlich nicht als Getränk. Optimal sind daher stark gespritzte Fruchtsäfte (ohne Zuckerzusatz).



Gesellschaft der Schulärztinnen
und Schulärzte Österreichs

Süßstoffe

Light ist nicht die Lösung!

- 💡 Süßstoffe haben die Aufgabe, Zucker zu ersetzen.
- 💡 Da sie kaum Energie liefern, lassen sich zwar Kalorien einsparen, es findet aber wie bei Zucker eine Gewöhnung an eine bestimmte Süße statt.
- 💡 Eine Gewöhnung an einen weniger süßen Geschmack und damit eine geringere Zuckeraufnahme wird nicht gefördert.
- 💡 Die wichtigsten Süßstoffe sind :
Aspartam, Cyclamat, Acesulfam K und Saccharin
- 💡 Achte auf die Zutatenliste! Dort sind enthaltene Süßstoffe angeführt.



Schau aufs Etikett!

Als Faustregel gilt: Getränke sollten maximal 7,4 g Zucker pro 100 ml enthalten



Beispiel 1: 100 ml enthalten durchschnittlich

Energie	23 kcal
Eiweiß	< 0,1 g
Kohlenhydrate	5,6 g
davon Zucker	5,5 g
Fett	< 0,01 g
davon gesättigte Fettsäuren	< 0,01 g
Ballaststoffe	< 0,1 g

Beispiel 2: 100 ml enthalten durchschnittlich

Energie	43 kcal
Eiweiß	< 0,1 g
Kohlenhydrate	10,5 g
davon Zucker	10,5 g
Fett	< 0,01 g
davon gesättigte Fettsäuren	< 0,01 g
Ballaststoffe	< 0,1 g

Zutatenliste:

Hier gilt: je weiter vorne eine Zutat in der Zutatenliste angeführt ist, desto größer ist ihr Anteil im Produkt.



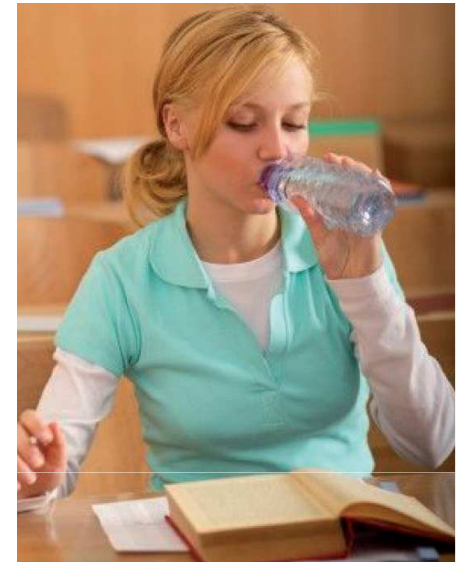
Gesellschaft der Schulärztinnen
und Schulärzte Österreichs

Das Trink-Dreieck



Ideale Durstlöcher sind:

- Wasser
- Mineralwasser
- Ungesüßte Kräuter- und Früchtetees
- Gespritzte Fruchtsäfte (idealerweise 1:3 gespritzt)



Gesellschaft der Schulärztinnen
und Schulärzte Österreichs

Die wichtigsten Tipps!

Pro Tag mindestens 1,5 Liter trinken.

Trink am Vormittag mindestens ½ Liter.

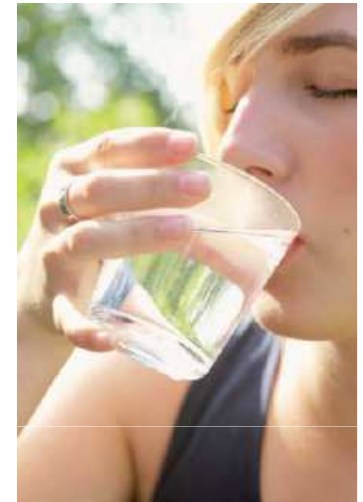
Wer regelmäßig trinkt, bleibt leistungsfähiger.

Halte in der Schule, beim Lernen oder Unterwegs eine Flasche griffbereit.

Brauchst du besondere Konzentration (z.B. bei Schularbeiten), denk schon vorher ans Trinken.

Wichtig: Zuckerhaltige Getränke sind keine Durstlöcher sondern Genussmittel!

**Ideale Durstlöcher: Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Früchte-
o. Kräutertee-, gespritzte Fruchtsäfte (idealerweise 1:3 gespritzt)**



*Gesellschaft der Schulärztinnen
und Schulärzte Österreichs*

Weitere Infos

Weitere Infos rund um richtiges Trinken und viele andere Themen findest du unter:

www.schulaerzte.at



www.schlautrinken.at



www.sipcan.at

