

Trink smart - warum regelmäßiges Wassertrinken so wichtig ist!



WASSER IST WICHTIG.

BEREITS 2% FLÜSSIGKEITSVERLUST MINDERN DIE LEISTUNGSFÄHIGKEIT.

Warum regelmäßig trinken?

- UNSER KÖRPER IST KEIN SCHWAMM
kann nicht unbegrenzt Wasser aufnehmen
- WASSERAUFNAHME IM DICKDARM
über Transportmechanismen mit Glukose und NaCl ->
unterstützen und beschleunigen Aufnahme ins Blut
- PROZESSE SIND ZEITLICH BEGRENZT
daher kann nur begrenzte Menge effektiv aufgenommen werden
- ZU VIEL AUF EINMAL:
überschüssiges Wasser wird rasch ausgeschieden
- BESSER:
regelmäßig kleine Mengen trinken, statt selten große



Wusstest du, dass man im Schlaf Wasser durch Schwitzen und Atmung verliert? Der Flüssigkeitshaushalt ist dadurch bereits zu Tagesbeginn beeinträchtigt. Deshalb empfiehlt es sich, ca. 250ml Wasser direkt nach dem Aufstehen zu trinken.



So trinkst du richtig!

gleich nach dem Aufstehen
1 Glas Wasser (ca. 250 ml)

immer eine Flasche
griffbereit haben

über den Tag verteilt
trinken, nicht auf einmal

ungesüßte Getränke
bevorzugen

bei Sport & Hitze mehr
trinken

Kohlensäurehaltige Getränke

- KÖNNEN BLÄHUNGEN UND AUFSTOSSEN VERURSACHEN
- VERRINGERN DAS DURSTGEFÜHL KURZFRISTIG
- DEHNEN DEN MAGEN - KURZZEITIGES SÄTTIGUNGSGEFÜHL
- BEI EMPFINDLICHEM MAGEN BESSER MEIDEN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Klima- und Umweltschutz,
Regionen und Wasserwirtschaft

WIR leben Land
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich



Kofinanziert von der
Europäischen Union

#dieesserwisser
www.esserwissen.at

