

GETRÄNKE – WAS ICH WISSEN SOLLTE ...

Wie viel und welche Getränke?

1,5 – 2 Liter kalorienarme, alkoholfreie Getränke pro Tag. An heißen Tagen oder bei sportlicher Betätigung darf es auch mehr sein!

Was genau?

Leitungswasser, Mineralwasser, ungezuckerte Kräuter- und Früchtetees, verdünnte Fruchtsäfte

(1 Teil Saft : 3 Teile Wasser)

moderater Konsum (3 – 4 Tassen) von Kaffee, Schwarztee, Grüntee

Worauf schaue ich beim Getränkeeinkauf?

Auf das Etikett, es gibt an wieviel Zucker enthalten ist. Unter den Nährwertangaben finden sich die Angaben für Zucker. Diese Angaben gelten für 100ml, daher umrechnen auf die Trinkmenge.

Zum praktischen Verständnis 1 Stück Würfelzucker hat 4g.

z.B. Nährwertangabe einer Limonade 10g Zucker pro 100ml

Ergibt 50g Zucker in 500ml = 12 Stück Würfelzucker

Der empfohlene tägliche maximale Zuckerkonsum für Erwachsene beträgt 50g (<10% der Energieaufnahme). Kinder sollen entsprechend weniger aufnehmen.

Was ist mit Alkohol?

Übermäßiger Alkoholkonsum wirkt sich negativ auf die Gesundheit aus.

Alkohol führt zu Übergewicht, Stoffwechselerkrankungen, Störungen des Zentralnervensystems und Organschädigungen.

Daher sollten nur geringe Mengen konsumiert werden. Als verträglich gelten 20g Alkohol pro Tag (1/2l Bier oder 1/4l Wein) für Männer und 10g Alkohol für Frauen.

Quelle: ÖGKK