

Flüssigkeitsbedarf und Folgen einer zu geringen Zufuhr

Richtwerte für die tägliche Wasserzufuhr durch Getränke ^{1,2)}	
Alter	Milliliter pro Tag
1	600 ml
2-3	700 ml
4-6	800 ml
7-9	900 ml
10-12	1000 ml
13-14	Mädchen: 1200 ml Buben: 1300 ml
15-18	Mädchen: 1.400 ml Buben: 1.500 ml
19-24	Frauen: ca. 1.500 ml Männer: ca. 1.500 ml

Folgen einer zu geringen Flüssigkeitszufuhr

Bei 1 bis 5 % Flüssigkeitsdefizit:

Durstgefühl, verminderte Leistungsfähigkeit, Mundtrockenheit

Bei 6 bis 10 % Flüssigkeitsdefizit:

Beschleunigter Puls, erhöhte Temperatur, Übelkeit, Schwindelgefühl

Bei über 10 % Flüssigkeitsdefizit:

Muskelkrämpfe, Verwirrtheit, Kreislaufkollaps

Ideale Durstlöscher

- Wasser
- Mineralwasser
- ungesüßte Kräuter- und Früchtetees
- gespritzte Fruchtsäfte (1:3 verdünnt)

Literatur:

1. D-A-CH (2000): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Umschau/Braus, Frankfurt am Main.
2. optimiX (2007): Empfehlung für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen, FKE Dortmund.