



Flüssigkeitsbedarf und Folgen einer zu geringen Zufuhr

Richtwerte für die tägliche Wasserzufuhr durch Getränke^{7, 8}

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

Ideale Durstlöscher

- **Wasser**
- **Mineralwasser**
- **ungesüßte Kräuter- und Früchtetees**
- **gespritzte Fruchtsäfte**

Literatur

D-A-CH (2000): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Umschau/Braus, Frankfurt am Main.
optimix (2007): Empfehlung für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen, FKE Dortmund.
Heseker H, Weiß M (2009): Trinken und Leistungsfähigkeit in der Schule,
<http://www.forum-trinkwasser.de/langfassung2.php#anchor6>, [Zugriff: September 2010]