

Vermeintlich gesunde Getränke enthalten oft zu viel Zucker

Mineralwasser mit Geschmack und Molkegetränke sind so süß wie Colagetränke. Ein Mineralwasser mit Geschmack kann pro Liter durchaus zehn Stück Würfelzucker enthalten.



Foto © APA Mineralwasser ohne Geschmack ist ein idealer Durstlöscher

Bei Hitze sollte mehr getrunken werden. Viele Österreicher greifen dann zu vermeintlich gesunden Getränken wie Mineralwasser mit Geschmack oder Molkegetränken. Doch diese enthalten oft genauso viel Zucker wie ein Colagetränk, warnt Ernährungswissenschaftlerin Andrea Hueber von der Online-Plattform KiloCoach.

Ein Mineralwasser mit Geschmack kann pro Liter durchaus zehn Stück Würfelzucker enthalten. Molkegetränke beinhalten sogar 14 Stück Würfelzucker auf einem halben Liter. Als Alternative rät Hueber zu Wasser mit einem Spritzer Zitronen- oder Orangensaft und frischer Minze bzw. zu ungezuckerten Tees und stark verdünnten Frucht- oder Gemüsesäften.

1,5 bis zwei Liter täglich

Üblicherweise sollten Erwachsene täglich zwischen 1,5 und zwei Liter trinken. Bei Hitze verlieren wir größere Mengen an Flüssigkeit durch das Schwitzen, daher kann der tägliche Flüssigkeitsbedarf bei sehr heißen Temperaturen durchaus auf drei bis vier Liter steigen. Mit dem Schweiß gehen auch wichtige Mineralstoffe verloren. Dieser Verlust kann durch viel Obst und Gemüse wieder ausgeglichen werden. Optimal ist es, wenn erst gar kein Durstgefühl aufkommt.