

Das Forum Trinkwasser e. V. informiert:

Wassertrinken ist doppelt gut beim Abnehmen

Frankfurt am Main, Januar 2009. Wer vor einer Mahlzeit etwa einen halben Liter Wasser trinkt, isst anschließend weniger und verbraucht mehr Kalorien. In einer kürzlich veröffentlichten Studie wiesen Forscher der Virginia Tech, Blacksburg / USA, erstmals nach, dass Wassertrinken vor einer Mahlzeit zu einer anschließend um ca. 75 Kilokalorien geringeren Kalorienaufnahme führt.¹ Zusätzlich erhöht das Trinken von Leitungswasser den Energieverbrauch bei Übergewichtigen² um ca. 30 Kilokalorien, wie eine vom Forum Trinkwasser unterstützte Studie der Charité zeigt. Normalgewichtige profitieren sogar noch stärker – ihr Energieverbrauch erhöht sich um ca. 50 Kilokalorien.³

Die Empfehlung, vor dem Essen ein großes Glas Wasser zu trinken, leitete sich bisher von der Vermutung ab, dass damit der Magen gefüllt wird und sich das Hungergefühl reduziert. Einen wissenschaftlichen Nachweis dafür gab es nicht. Forscher aus den USA untersuchten nun bei 24 übergewichtigen und adipösen Personen im Alter von durchschnittlich 61 Jahren genau diese Vermutung und erhielten ein aussagekräftiges Ergebnis: Nach dem Trinken von einem halben Liter Wasser reduzierte sich die Kalorienzufuhr durch das folgende Frühstück um durchschnittlich 13 Prozent bzw. 75 Kilokalorien.¹ Was sich zunächst nach wenig anhört, summiert sich in einer Hochrechnung jährlich auf 27.375 Kilokalorien, die „eingespart“ werden. Diese Kalorienmenge entspricht der, die in 3 Kilogramm Fett stecken! Zusätzlich belegte eine Studie, dass auch normalgewichtige, ältere Probanden nach dem Wassertrinken weniger essen.⁴

¹ Davy BM, Dennis EA, Dengo AL, Wilson KL, Davy KP: Water Consumption Reduces Energy Intake at a Breakfast Meal in Obese Older Adults. J Am Diet Assoc. 2008; 108: 1236-1239

² Boschmann M, Steiniger J, Franke G, Birkenfeld AL, Luft FC, Jordan J: Water drinking induces thermogenesis through osmosensitive mechanisms. J Clin Endocrinol Metab. 2007; 92: 3334-3337

³ Boschmann M, Steiniger J, Hille U, Tank J, Adams F, Sharma AM, Klaus S, Luft FC, Jordan J: Water-induced Thermogenesis. J Clin Endocrinol Metab. 2003; 88: 6015-6019

⁴ Van Walleghe EL, Orr JS, Gentile CL, Davy BM. Pre-meal Water Consumption Reduces Meal Energy Intake in Older but Not Younger Subjects. Obesity. 2007; 15: 93-99

Wassertrinken kurbelt den Kalorienverbrauch an

Wer etwa 2 Gläser (einen halben Liter) Wasser vor dem Essen trinkt, isst anschließend nicht nur weniger, sein Körper verbraucht sogar zusätzlich Kalorien. Das fand ein Forscherteam der Charité, Berlin, und des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung, Potsdam-Rehbrücke, heraus. Die Forschergruppe um Dr. Michael Boschmann untersuchte die Wirkung von Leitungswasser auf den Energiestoffwechsel bei Übergewichtigen.² „Nach dem Trinken von einem halben Liter Leitungswasser haben wir einen zusätzlichen Energieverbrauch von ca. 30 Kilokalorien gemessen. Bei 1,5 bis 2 l Leitungswasser täglich lässt sich ein Mehrverbrauch von bis zu 100 Kilokalorien hochrechnen“, erläutert Dr. Boschmann. „Durch die neuen Daten aus Blacksburg haben wir nun erstmals den Beleg, dass dieser von uns nachgewiesene Effekt ergänzt wird durch ca. 75 Kilokalorien, die bei einer Mahlzeit eingespart werden“, so Dr. Boschmann von der Charité. Bei normalgewichtigen Personen ließ sich sogar eine Erhöhung des Energieverbrauchs von ca. 50 Kilokalorien nachweisen.³

Das regelmäßige Trinken von Leitungswasser vor einer Mahlzeit hat also gleich zwei positive Effekte: das Hungergefühl wird überlistet, wodurch weniger gegessen wird, und der Kalorienverbrauch ist erhöht.

Das Forum Trinkwasser weist darauf hin, dass Leitungswasser aber nicht nur beim Abnehmen hilfreich ist, sondern Wasser im Körper viele Funktionen erfüllt: Ob als Lösungs-, Transport- oder Kühlmittel, als Baustoff oder Reaktionspartner – ohne Wasser „läuft“ nichts. Da Leitungswasser stets verfügbar und zudem kalorienfrei ist, sollte es täglicher Bestandteil einer ausgewogenen und gesunden Lebensweise sein.

Das Forum Trinkwasser e. V.

informiert über Trinkwasser in Deutschland auf Basis von Fakten und wissenschaftlichen Studien. Ziel ist es, das Bewusstsein für das Qualitätsprodukt und Lebensmittel Trinkwasser in Deutschland zu stärken. Auf der Homepage www.forum-trinkwasser.de stehen Studien, Grafiken und Pressefotos zum Thema Trinken zum Herunterladen zur Verfügung. Über neue Themen rund ums Trinkwasser informiert auch der E-Mail-Newsletter – einfach auf www.forum-trinkwasser.de/newsletter.php zum kostenfreien Abo anmelden.

Bildmaterial zum Download finden Sie unter www.forum-trinkwasser.de, Rubrik „Presse“.

Pressebüro des Forum Trinkwasser e. V.

c/o :relations GmbH + Kontakt: Iris Löhlein, Katrin Schäfer
Postfach 70 08 42, 60558 Frankfurt + Telefon: (069) 96 36 52- 0, Fax: (069) 96 36 52-15
E-Mail: info@forum-trinkwasser.de + Internet: www.forum-trinkwasser.de und www.trinkberater.de