

Neue Studie der Charité zeigt:

Trinkwasser hilft beim Abnehmen

Frankfurt am Main, im Oktober 2004 – Wer Wasser trinkt, verbraucht mehr Energie. Der Genuss von Trinkwasser führt auch bei Übergewichtigen – und dazu zählen etwa zwei Drittel der Erwachsenen in Deutschland – zu einem Anstieg des Energieumsatzes. Das Trinken von Leitungswasser kann demnach beim Abnehmen helfen. Trinkwasser enthält keine Kalorien, "verbrennt" aber zusätzlich Energie. Auch Normalgewichtige, die ihr Gewicht halten möchten, profitieren von diesem Effekt des Wassertrinkens. Belegt wurde die so genannte thermogene Wirkung von Trinkwasser bei Übergewichtigen durch eine neue Studie^a der Charité, Berlin. Sie wurde vom Forum Trinkwasser e. V. unterstützt.

Ein Team von Forschern an der Charité, Berlin, und dem Deutschen Institut für Ernährungsforschung, Potsdam-Rehbrücke, untersuchte an neun übergewichtigen, gesunden Probanden die Wirkung des Trinkens von Leitungswasser auf den Energiestoffwechsel.

Mit Wassertrinken geht das Abnehmen leichter

Die Änderung des Essverhaltens und mehr Bewegung im Alltag sind entscheidend für erfolgreiches Abnehmen. Jetzt wurde die wichtige Bedeutung des Wassertrinkens dabei beleuchtet. Wasser ist als Getränk die richtige Wahl, denn: Es enthält keine Kalorien, verbraucht aber welche, wenn es getrunken wird. "Schon der Genuss von 1,5 bis 2 Liter Trinkwasser täglich, kann den Energieumsatz auch bei Übergewichtigen um bis zu 100 Kilokalorien erhöhen. Hochgerechnet auf ein Jahr können dadurch in etwa 36.500 Kilokalorien mehr verbraucht werden. Diese Kalorienmenge entspricht bis zu fünf Kilogramm Fettgewebe", fasst Dr. Michael Boschmann, Studienleiter, das Ergebnis der Studie zusammen. Wer überflüssige Kilos loswerden möchte, kennt die Empfehlung, gerade während einer Diät viel zu trinken. Bisher ba-

^a Boschmann M¹, Steiniger J², Brüser V¹, Franke G¹, Adams F¹, Zunft HJ², Luft FC¹ und Jordan J¹: Wasser-induzierte Thermogenese bei Übergewichtigen. 20. Jahrestagung der Deutschen Adipositas-Gesellschaft, Hamburg, 7.- 9. Oktober 2004.

¹Franz-Volhard-Klinik, CRC, Universitätsmedizin Berlin, Campus Buch, Berlin;

²Deutsches Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke, Nuthetal, Deutschland.

sierte dieser Ratschlag jedoch eher darauf, dass Wasser kalorienfrei ist und durch das Trinken ein Sättigungsgefühl entstehen kann. Dass Wassertrinken zusätzlich Energie verbraucht, ist erst seit einem Jahr bekannt. Die neue Studie zeigt: Der Genuss von Trinkwasser kann auch übergewichtigen Männern und Frauen mit einem Body Mass Index um und über 30 kg/m² beim Abnehmen helfen. Interessant: Die Studienergebnisse deuten darauf hin, dass ein hoher Mineralstoffgehalt im Wasser den thermogenen Effekt – das heißt den zusätzlichen Energieverlust durch Wärme – eher abschwächt.

Praktische Tipps

Bei der Getränkeauswahl Trinkwasser den Vorzug zu geben, ist nach den Ergebnissen der neuen Studie auch gerade für Abnehmwillige empfehlenswert. Aber auch diejenigen, die mit ihrem Gewicht zufrieden sind und es gerne konstant halten möchten, sollten ausreichend Wasser zu sich nehmen. "Das Trinken von Wasser kann somit eine große Rolle bei der Vorbeugung gegen Übergewicht und beim Abnehmen spielen", erläutert Dr. Michael Boschmann. "Am besten vor dem Essen jeweils einen halben Liter kaltes – nicht eiskaltes – Leitungswasser trinken", so lautet die Empfehlung von Boschmann und seinem Team.

Trinkwasser ist demnach ein idealer Durstlöscher: Einerseits enthält es keine Kalorien und es führt andererseits dazu, dass mehr Energie verbraucht wird. Darüber hinaus ist es überall in guter Qualität verfügbar und kostet nur circa 0,2 Cent pro Liter.

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 weitere Studien, Grafiken und Pressefotos zum Thema Trinken zum Herunterladen zur Verfügung.

Kontakt:

Pressebüro des *Forum Trinkwasser e.V.*

c/o :relations GmbH

Ansprechpartnerinnen: Sabine Stubbe, Iris Löhlein

Postfach 70 08 42, 60558 Frankfurt

Tel.: (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