

Gute Nachrichten vom Forum Trinkwasser zum Jahresende:

Die Deutschen trinken ausreichend

Frankfurt am Main, November 2008. Lange sind Ernährungsexperten davon ausgegangen, dass Erwachsene in Deutschland zu wenig trinken. Die aktuellen Ergebnisse der Nationalen Verzehrsstudie NVS II, die das Ess- und Trinkverhalten von 20.000 Menschen in Deutschland zwischen 14 und 80 Jahren untersuchte, belegen jedoch: Die Bundesbürger trinken ausreichend. Demnach wird die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, täglich mindestens anderthalb Liter Flüssigkeit zu trinken, von Frauen und Männern aller Altersgruppen mehr als erreicht: Über zwei Liter alkoholfreie Getränke werden durchschnittlich am Tag konsumiert. Als einen Grund sehen die Autoren der NVS II die hohen Temperaturen im Sommer des Erhebungsjahres. Wasser ist bei beiden Geschlechtern mit Abstand der beliebteste Durstlöscher, denn es macht im Schnitt über die Hälfte der Tages-Trinkmenge aus. Bei Kindern hingegen gibt es noch immer eine Versorgungslücke beim Trinken, die mit einem großen Glas Wasser mehr geschlossen werden könnte, so die Experten des Forum Trinkwasser.

Mit rund 1,3 Litern am Tag trinken 19- bis 24-jährige Männer am meisten Wasser, dicht gefolgt von 35- bis 50-jährigen Frauen, die sich täglich mit durchschnittlich 1,2 Litern des kalorienfreien Durstlöschers fit halten. Im Ost-West-Vergleich zeigt sich, dass Wasser in den westlichen Bundesländern die Nase vorn hat: Hier liegt die durchschnittliche Wasser-Trinkmenge in allen Ländern über einem Liter, während die Menschen in Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen, Sachsen-Anhalt, Brandenburg und Thüringen seltener zum Wasserglas greifen und die „Ein-Liter-Marke“ um etwa 200 Milliliter verfehlen.

Gleich nach Leitungs- und Mineralwasser stehen Kaffee, schwarzer und grüner Tee in der Gunst der Deutschen ganz weit oben: Etwa ein Viertel der

täglichen Trinkmenge liefern die koffeinhaltigen Wachmacher. Fruchtsäfte und -nektare machen bei beiden Geschlechtern etwa zehn Prozent der Tages-Trinkmenge aus. Die übrigen 15 Prozent stellen Kräuter- und Früchtetee, Limonaden, Fruchtsaftgetränke, Gemüsesäfte und sonstige Getränke wie Malzbier, alkoholfreies Bier und alkoholfreier Sekt bereit. Hier zeigen sich geschlechtertypische Vorlieben: Während Frauen ihre Teetassen doppelt so häufig mit Kräuter- und Früchtetee füllen, erfrischen sich Männer lieber mit Limonaden und anderen Softdrinks. Sie greifen etwa doppelt so oft zu den zuckerhaltigen Brausen wie Frauen. Fruchtsaftgetränke und Gemüsesäfte sind bei Frauen und Männern gleichermaßen unbeliebt und tragen daher kaum zur Flüssigkeitszufuhr bei.

Wer seinen Durst mit Leitungswasser löscht, tut nicht nur etwas für seine Gesundheit, sondern auch für seinen Geldbeutel. Für einen Liter Trinkwasser zahlt man im Durchschnitt gerade einmal 0,05 Euro, während die entsprechende Menge Mineralwasser zwischen 0,13 und 1,40 Euro kostet. Außerdem lassen sich mit Leitungswasser Kalorien sparen. Jetzt gegen Jahresende, wo die Mahlzeiten üppiger werden, sollte immer eine Karaffe frisches Leitungswasser auf dem Tisch stehen. Ein halber Liter Wasser vor dem Essen regt den Stoffwechsel an. Mehr Tipps, um das Trinkverhalten zu optimieren und gute Trinkgewohnheiten beizubehalten sowie eine ausführliche, individuelle Trink-Analyse per E-Mail, bietet der kostenfreie Beratungsservice des Forum Trinkwasser auf www.trinkberater.de.

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.