

PRESSEMITTEILUNG

Beim Abnehmen auch auf die Getränke achten

Statt zu Limo oder Cola besser zu Wasser greifen: Das spart Kalorien und Geld / Studie belegt: Leitungswasser erhöht sogar den Kalorienverbrauch und hilft so beim Abnehmen

Frankfurt am Main, Januar 2015 – Wer seine Vorsätze fürs neue Jahr umsetzen und abnehmen möchte, sollte nicht nur darauf achten, was er isst, sondern auch auf die richtigen Getränke. Der häufige Konsum von Limos, mit Zucker gesüßten Erfrischungsgetränken oder zuckerhaltigen Fruchtsäften geht erwiesenermaßen vielfach mit einem höheren Körpergewicht einher. Immerhin machen alkoholfreie Getränke bei vielen Erwachsenen fast 30 bis 40 Prozent der täglichen Energiezufuhr aus. Ein kompletter Verzicht wäre aber kontraproduktiv und unrealistisch. Der Tipp für Abnehmwillige: Ersetzt man wenigstens die Hälfte der am Tag zu sich genommenen Getränke durch Wasser, lassen sich schon viele Kalorien einsparen. Besonders gut eignet sich dafür Trinkwasser aus der Leitung, denn seine Qualität ist in Deutschland sehr gut, es ist fast überall verfügbar, extrem preiswert und löscht den Durst kalorienfrei.

„Doch nicht nur das: Studien, die die Berliner Charité im Auftrag des Forum Trinkwasser durchgeführt hat, zeigen, dass Wasser sogar den Kalorienverbrauch ankurbelt“, weiß Iris Löhlein, Ernährungswissenschaftlerin vom Forum Trinkwasser.¹ „Das Trinken von einem halben Liter Wasser am Morgen erhöht demnach den täglichen Energieumsatz von normalgewichtigen Frauen und Männern um circa 50 Kilokalorien“, so Löhlein. Trinkwasser füllt zudem den Magen und macht für eine gewisse Zeit satt. Am besten vor jedem Essen ein großes Glas Trinkwasser trinken. In einem Liter pro Tag statt Cola oder Orangen-Limonade spart man bis zu 110 Gramm Zucker und 430 Kilokalorien.

Das Forum Trinkwasser e. V. informiert über frisches Trinkwasser in Deutschland auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse und steht als kompetenter Ansprechpartner allen Interessierten zur Verfügung. Weitere Informationen gibt es auf der Website www.forum-trinkwasser.de und auf Facebook www.facebook.com/trinkwasser.geniessen. Wer das eigene Trinkverhalten überprüfen möchte und Rat sucht, findet unter www.trinkberater.de das passende Angebot.

¹ 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(12): 6015-19.

Pressekontakt:

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V.

c/o :relations Gesellschaft für Kommunikation

Iris Löhlein, Julia Carstens

Postfach 700842, 60558 Frankfurt am Main

Telefon: 069 963 652-12, Fax: 069 963 652-15

E-Mail: info@forum-trinkwasser.de oder i.loehlein@relations.de, j.carstens@relations.de

Internet: www.forum-trinkwasser.de und www.trinkberater.de

Foto zur Pressemitteilung



Zum Wasserhahn statt zur Flasche greifen:

Wasser statt Limo spart Kalorien und Geld

©Forum Trinkwasser