



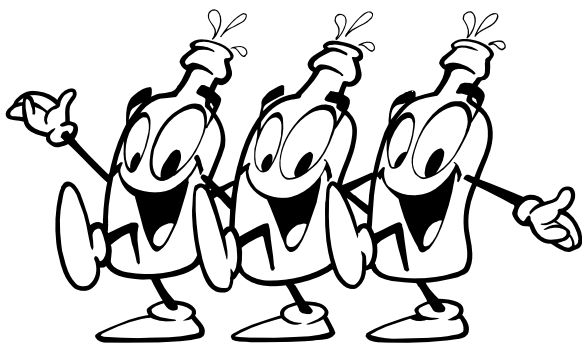
Volle Gläser, leere Versprechen

Was wird nicht alles erzählt, wenn es ums Trinken geht! Was stimmt denn nun? – Zum Essen darf man nichts, mit Husten soll man viel trinken; zwei Liter täglich sollten es sein. Natur pur und voller Vitamine: Säfte sind so gesund! Wirklich? Man kann nicht genug trinken, zwei Liter pro Tag sollten es sein. Sicher? Wer Kaffee oder Tee trinkt, tut zwar etwas gegen müde Augen, aber nichts für seine Flüssigkeitsbilanz. Ist das tatsächlich so?

Behauptung 1: «Wer unter Verstopfung leidet, trinkt zu wenig.»

Bei Flüssigkeitsmangel können Menschen zwar nicht mehr regelmässig aufs Klo gehen – trotzdem ist der Umkehrschluss falsch. Denn auch wer reichlich trinkt, kann an Verstopfung leiden. So konnte bislang keine Studie belegen, dass viel Flüssigkeit eine gute Darmaktivität garantiert. Rein rechnerisch spielt es zudem keine Rolle, ob man nun 1,5 Liter oder 3 Liter trinkt. In

den Darm fließen täglich acht Liter Flüssigkeit aus Nahrung und Verdauungssäften. Davon befördern Gesunde nur 100 Milliliter über den Stuhl wieder hinaus. Gegen Verstopfung hilft ballaststoffreiche Nahrung wie Vollkornbrot, Obst und Gemüse. Auf jeden Fall sollte aber mehr trinken, wer



Ballaststoffe wie etwa Weizenkleie als natürliches Abführmittel nimmt. Denn sonst quellen die Getreidepartikel nicht auf und verschlimmern nur den Stau im Darm.

Behauptung 2: «Wer Husten und Schnupfen hat, muss viel trinken.»

Dies ist ein beliebter ärztlicher Ratschlag an schniefende Patienten. Denn viele Mediziner nehmen an, dass sich der schwer lösliche Schleim in Bronchien und Nasen-Rachen-Raum durch Getränke verflüssigt und so besser ausgeschieden werden kann.

**Behauptung 3: «Viel Trinken verhindert Kopfschmerzen.»**

Zwar fehlen dazu bislang eindeutige Beweise. Wassertrinken ist tatsächlich eine Alternative zu Aspirin – zumindest bei Menschen, die häufig von Kopfschmerzen geplagt werden. Jene Patienten, die täglich einen Liter Wasser zusätzlich tranken, hatten weniger und schwächere Kopfschmerzen als Normaltrinker.

Behauptung 4: «Jeder sollte mindestens zwei Liter täglich trinken.»

Wasserkuren kennt man schon seit dem Jahr 1836. Damals erschien ein Buch über die Heilerfolge des «Wasserdoktors» Vinzenz Priessnitz. Im Anschluss daran entdeckten Fachwelt und Patienten Wasser immer wieder als billiges Heilmittel. Und auch heute versorgen sich vor allem Studenten, Models und Gesundheitsfanatiker laufend damit. Aber bringt das übermässige Trinken etwas? Über die gesundheitlichen Erfolge gibt es kaum wissenschaftliche Erkenntnisse. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Erwachsenen, die eine leichte Bürotätigkeit ausüben, täglich 1,5 Liter Flüssigkeit zu trinken. Allerdings variiert die benötigte Menge je nach Geschlecht, Ernährung, Sportlichkeit und Klima stark. 200 Milliliter Wasser mehr würden zumindest die Zahl der Patienten mit Nierensteinen um 30 bis 40 Prozent verringern. Für andere Leiden wie Harnwegsinfektionen, Blasen- und Darmkrebs, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Thrombosen, Schlaganfall, Zahnkrankheiten und Gallensteine gibt es zwar Hinweise, dass sie durch vermehrtes Trinken verhindert werden könnten, bewiesen ist das aber nicht.

Behauptung 5: «Kaffee und Tee zählen nicht als Getränke.»

Der Genuss von Kaffee und Tee wirkt angeblich dehydrierend und muss deshalb durch zusätzliches Trinken ausgeglichen werden. Diese Annahme wurde mittlerweile korrigiert. Denn Menschen, die viel Koffeinhaltiges trinken, scheiden genauso viel Flüssigkeit aus wie Menschen, die weder Kaffee noch Tee mögen. Trotzdem hat Koffein einen wassertreibenden Effekt. Es hemmt die Ausschüttung des Hormons ADH und regt dadurch die Durchblutung der Nieren an. Allerdings hat dieser kurzzeitige Wasserverlust keine Folgen für die Flüssigkeitsbilanz, solange Kaffeefans nicht mehr als drei bis vier Tassen pro Tag konsumieren. Das entspricht etwa 300 bis 400 Milligramm Koffein. Espresso liefert pro Tasse übrigens nur 40 Milligramm



der aufputschenden Substanz. Auch die Warnung, Kaffee nicht während des Sports oder in der Hitze zu trinken, ist unbegründet.

Behauptung 6: «Während des Essens soll man nichts trinken.»

Immer wieder wird behauptet, Flüssigkeit verdünne die Verdauungssäfte so stark, dass sie unwirksam würden. Doch das Gegenteil ist richtig. Damit der Körper die Nährstoffe gut verwerten kann, sollte man während des Essens ausreichend trinken. Um ein Gramm Kohlenhydrate etwa aus Kartoffeln in den Muskeln speichern zu können, benötigt der Körper drei Gramm Wasser. Angesichts der vielen Liter Flüssigkeit, die aus Magen, Darm, Galle und Bauchspeicheldrüse durch den Verdauungstrakt fließen, fallen ein paar Gläser Flüssigkeit zum Essen kaum ins Gewicht.

Behauptung 7: «Fruchtsäfte sind gesund.»

Nein, zumindest nicht für die Zähne. Studien haben gezeigt, dass Säfte Gift für den Zahnschmelz sind. Sie sind stark zucker- und säurehaltig. Nach dem Genuss von süssen Getränken fällt der pH-Wert im Mund drastisch, weil Bakterien den Zucker abbauen und dabei Säuren entstehen. Zusätzlich wird der Zahnschmelz durch den sauren Saft selbst angegriffen. Stoffe im Speichel wirken zwar neutralisierend, doch wenn Fruchtsäfte schluckweise über den Tag verteilt getrunken werden, kann der Speichel das nicht mehr ausgleichen. Das Kariesrisiko steigt. Auch für die schlanke Linie sind Säfte eher kontraproduktiv. Ein Glas Orangensaft liefert mit 100 Kalorien fast genauso viel Energie wie die gleiche Menge Coca-Cola. Süsse und damit kalorienreiche Getränke gibt es in der Ernährung des Menschen noch nicht besonders lange. Man vermutet, dass das Sättigungszentrum im Gehirn deshalb flüssige Kalorien ignoriert.

Behauptung 8: «Alkohol macht dick.»

Das Dickmacherpotenzial von Bier und Wein konnte bislang nicht nachgewiesen werden. Ethanol liefert zwar mit sieben Kilokalorien (kcal) pro Gramm (g) fast genauso viel Energie wie Fett (9 kcal/g). Allerdings erhöht der Konsum von Alkohol den Energieverbrauch um bis zu 20 Prozent, sodass sich der Effekt mehr oder weniger ausgleicht.

Dr. med. C. Lorenzet (lorenzet@swissonline.ch)