DER TÄGLICHE WASSERBEDARF

WIE VIEL SOLL MAN TRINKEN?

Was den täglichen Wasserbedarf betrifft, lässt sich nahezu ein Wettrüsten in den allgemeinen Empfehlungen beobachten. Es werden teilweise mehrere Liter pro Tag gefordert. Das ist völlig irrational, denn übermäßig große Trinkmengen haben keine nachweislichen Vorteile für den Organismus. Überschüssiges Wasser wird über die Nieren ausgeschieden. Als Folge wird der Urin schwächer konzentriert und seine Ausscheidung erhöht. Eine effizientere "Entgiftung" findet dadurch aber nicht statt.

Die tägliche Flüssigkeitsbilanz beträgt unter Normalbedingungen ca. 2.5 Liter. Geht man von ca. 300ml Oxidationswasser, welches bei Verbrennungsprozessen im Körper entsteht (Verbrennung von Fettsäuren und von Glukose, siehe DIE MUSKULÄRE ENERGIEBEREITSTELLUNG IM SPORT), und von ca. 700ml Wasser, das mit fester Nahrung aufgenommen wird, aus, müssen also noch ca. 1.5 Liter getrunken werden, um die Flüssigkeitsbilanz auszugleichen.
Koffeinhaltige Getränke (z.B. Kaffee und Tee) dürfen nicht nur, sondern sollen auch in die Flüssigkeitsbilanz eingerechnet werden, weil sie nicht nachhaltig, sondern nur kurzfristig diuretisch (harntreibend) wirken. Wer möchte, kann zum Kaffee ein Glas Wasser trinken (Das Servieren eines kleinen Glases Wasser zum Kaffee wird in Kaffehäusern traditionellerweise gehandhabt). Alkohol wirkt - in "höherer Dosis" - ebenfalls vorübergehend diuretisch. Bei maßvollem Konsum sollen aber alkoholische Getränke wie z.B. Bier grundsätzlich auch in die Flüssigkeitsbilanz einbezogen werden.
Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass die Flüssigkeitsaufnahme über die körpereigene Durstregulation gut funktioniert. Lediglich Menschen, die in heißen Klimazonen leben sowie Risikopatienten für Nierensteine und Patienten mit Niereninsuffizienz im Anfangsstadium wird empfohlen, "über den Durst" zu trinken. Bei höhergradiger Niereninsuffizienz hingegen verschlechtert eine übermäßige Flüssigkeitszufuhr die Nierenfunktion (GFR, siehe VIEL TRINKEN? MEIST NICHT GESUND)

Eine weitere Ausnahme bildet der Sport, insbesondere der Ausdauersport, bei dem bedingt durch die Wärmeregulation in Abhängigkeit von der Belastungsintensität und Umgebungstemperatur große Flüssigkeitsmengen mit dem Schweiß verloren gehen können. Bis das Durstempfinden einsetzt, ist die Leistungsfähigkeit schon herabgesetzt. Es wird daher empfohlen, während schweißtreibender sportlicher Betätigung in regelmäßigen Abständen kleine Mengen zu trinken, um einer Dehydratation ("Austrocknung" durch Verlust an Körperwasser) vorzubeugen, die nicht nur Muskelkrämpfe begünstigt, sondern auch zu Kreislaufproblemen führen kann. Die Zusammensetzung des Getränks soll zweckmäßig sein, sprich einen entsprechenden Zucker- sowie Natrium- (bzw. Salz-)Gehalt aufweisen. Reines Wasser zu trinken, ist nur bei Belastungen bis zu einer Stunde "erlaubt".
Darüber hinaus soll schon vor der Belastung ein viertel bis ein halber Liter getrunken werden. Während intensiver körperlicher Arbeit liegt der Flüssigkeitsverlust bei 1 bis 1,5 Liter pro Stunde (manchmal sogar noch höher, wenn es heiß oder schwül ist). Dieser wird idealerweise alle 10 Minuten durch Trinken kleinerer Mengen von ca. 200 ml ausgeglichen. [siehe TRINKEN IM SPORT]

Weitere Links:
http://bmj.bmjjournals.com/cgi/content/full/328/7438/499
http://sportsmedicine.about.com/b/a/069174.htm
Viel trinken? Meist nicht gesund
Trinken im Sport

Dr. Kurt A. Moosburger
www.dr-moosburger.at

Hall, im Juni 2004, aktualisiert im September 2019