

05/2012 | 24. Juli

## Die besten Durstlöscher im Sommer

### Weniger oder keine zuckergesüßten Getränke

#### ■ Kurzversion:

(dge) An heißen Sommertagen ist reichliches Trinken besonders wichtig, denn der Wasserbedarf ist bedingt durch das Schwitzen erhöht. Abhängig vom Alter sollten rund 1,5 Liter über den Tag verteilt getrunken werden, bei Hitze dürfen es bei Gesunden ruhig 3 Liter und mehr sein. Aber welche Getränke sind empfehlenswert? Das Angebot an Erfrischungsgetränken wächst stetig und ist so groß und vielfältig wie nie zuvor. Das macht die richtige Auswahl nicht immer leicht. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) gibt daher Tipps für die besten Durstlöscher im Sommer: Ideal sind kalorienfreie Getränke wie Mineral- und Trinkwasser sowie ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Fruchtsaftschorlen aus 1 Teil Saft und 3 Teilen Wasser sind akzeptabel und löschen ebenfalls gut den Durst. Sie liefern zusätzlich wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Genussmittel wie Kaffee, grüner und schwarzer Tee sollten nur in Maßen getrunken werden und sind mit ihrem anregenden Koffein für Kinder nicht geeignet.

Zuckergesüßte Erfrischungsgetränke wie Limonaden, Fruchtsaftgetränke, Nektare, stark gezuckerte Eistees sowie zuckergesüßte Kaffeegetränke aus dem Kühlregal und auch Trendgetränke wie Bubble Tea sind mit ihrem hohen Zucker- und geringen Nährstoffgehalt keine empfehlenswerten Durstlöscher. Abgesehen davon, dass Kleinkinder sich an den erdnussgroßen Perlen aus Stärke im Bubble-Tea verschlucken können, enthält bereits ein Becher des Modegetränks bis zu 500 Kilokalorien und kann damit eine Hauptmahlzeit ersetzen. Zuckergesüßte Getränke sollten generell nur in geringen Mengen getrunken werden, denn sie enthalten viele Kalorien und können zur Entstehung von Übergewicht beitragen.

Alkohol ist ebenfalls als Energieträger von Bedeutung und eignet sich nicht zum Durstlöschchen. Für Kinder ist Alkohol generell tabu. Alkoholfreie Mischgetränke wie Fassbrause sind aus Sicht der DGE ebenfalls nicht für Kinder geeignet, wenn sie nach Bier schmecken. Auch durch sogenanntes Kinderbier sollten Kinder nicht ans Biertrinken gewöhnt werden.

2 101 Zeichen (mit Leerzeichen)

Herausgeber:

**Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e.V. (DGE)**Godesberger Allee 18  
53175 BonnTel.: 0228 3776-600  
Fax: 0228 3776-800E-Mail: [webmaster@dge.de](mailto:webmaster@dge.de)  
Internet: [www.dge.de](http://www.dge.de)Nachdruck honorarfrei,  
Quellenangabe (DGE)  
erwünscht.  
Belegexemplar erbeten.

**■ Hintergrundinformation:**

Laut Nationaler Verzehrsstudie II ist der Konsum zuckergesüßter Getränke und damit die Zufuhr von zugesetztem Zucker bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen besonders hoch. Sie tragen mit ihrem Gehalt an Mono- und Disacchariden zu einer erhöhten Energiezufuhr bei, sofern keine Kompensation durch das Weglassen anderer (zuckerhaltiger) Lebensmittel erfolgt. Im Vergleich zu festen Lebensmitteln mit gleicher Energiemenge haben Getränke eine geringere Sättigungswirkung und ihr Verzehr wird daher meist nur unvollständig durch eine verminderte Energiezufuhr aus anderen Quellen ausgeglichen.

Ein hoher Konsum von zuckergesüßten Getränken erhöht bei Erwachsenen das Risiko für Adipositas und Diabetes mit wahrscheinlicher, bei Kindern für Adipositas mit möglicher Evidenz.

Insbesondere bei Jugendlichen und Erwachsenen könnten das Adipositas- und auch das Diabetesrisiko durch einen verringerten Konsum zuckergesüßter Getränke gesenkt werden. Prinzipiell gilt für alle Altersgruppen, dass der Verzehr von zuckergesüßten Getränken reduziert werden sollte. Eine solche Veränderung der Trinkgewohnheiten ist ein viel versprechender Ansatz zur längerfristigen Prävention von Übergewicht. Um sie zu erreichen, sind Maßnahmen der Verhältnisprävention sinnvoll. Bei Kindern versprechen solche Maßnahmen beispielsweise größere Effekte als der klassische Gesundheitsunterricht in der Schule. Verhältnisprävention bedeutet in diesem Zusammenhang, im Alltag von Kindern weniger zuckergesüßte Getränke und gleichzeitig die empfohlenen Alternativen anzubieten.

Gute Durstlöscher im Sommer sind zucker- und energiefreie bzw. -reduzierte Getränke. Entsprechend der DGE-Empfehlungen zur Lebensmittelauswahl sind Trink- bzw. Mineralwasser sowie zuckerfreie Kräuter- und Früchtetees die beste Wahl. Für geschmackliche Abwechslung kann im Sommer ein Spritzer Zitronensaft, frischer Ingwer oder Pfefferminze im Wasser oder Früchte- bzw. Kräutertee sorgen. Zu schnelles Trinken, eiskalte Getränke und die Zufuhr von großen Flüssigkeitsmengen auf einmal können zu Beschwerden des Magen-Darm-Traktes führen. Auch wasserreiche Lebensmittel wie z. B. Melonen, Tomaten und Gurken können bei Trinkmuffeln zur Flüssigkeitsversorgung beitragen.

4 316 Zeichen (mit Leerzeichen)

**Kontakt**

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.  
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Silke Restemeyer  
Tel.: 0228 3776-640 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: [restemeyer@dge.de](mailto:restemeyer@dge.de)  
DGE-Presseinfos im Internet: [www.dge.de](http://www.dge.de)