

Untersuchungen zur ernährungsphysiologischen Bedeutung von Trinkwasser in Deutschland.

Das Forum Trinkwasser e.V. beauftragte Prof. Dr. Helmut Hesecker, Leiter der Fachgruppe Ernährung und Gesundheit an der Universität Paderborn, mit der Klärung der Frage, welche Bedeutung Wasser (Trinkwasser und Mineralwasser) als Mineralstoffquelle in Deutschland hat.

Vorgehensweise

Ausgewertet wurden die Daten der repräsentativen Nationalen Verzehrstudie (NVS). Der NVS lagen die Sieben-Tage-Ess- und Trink-Protokolle von insgesamt 23.209 Studienteilnehmern zugrunde. Da die NVS bereits 1984 stattfand und es danach nichts Vergleichbares Aktuelleres gibt, wurden die Daten der DONALD Studie (Dortmund Nutritional and Anthropometrical Longitudinally Designed Study) des Forschungsinstituts für Kinderernährung mit denen der NVS abgeglichen, um die Zuverlässigkeit ihrer Daten sicher zu stellen. Bei der DONALD Studie handelt es sich um die größte, seit 1985 in Deutschland durchgeführte prospektive Verzehrstudie im Kindes- und Jugendalter.

Ergebnisse:

Der Bedarf an Mineralstoffen wird in Deutschland überwiegend durch feste Nahrung (einschließlich Milch) gedeckt. Wasser – sowohl Trinkwasser als auch Mineralwasser – trägt bei den derzeitigen Verzehrgeohnheiten vergleichsweise wenig zur Deckung des Mineralstoffbedarfs bei, d. h. Wasser hat eine eher ergänzende Funktion und wird als Mineralstoffquelle überschätzt. Dies zeigt sich beispielhaft in der Bedeutung von Trinkwasser und Mineralwasser als Quelle für die Mineralstoffe Calcium, Magnesium und Natrium:

Wasser als Calciumquelle

Milch, Milchprodukte und Gemüse sind eindeutig die Hauptlieferanten von Calcium. Obwohl die Bioverfügbarkeit (tatsächlich vom Körper aufnehmbare Menge) von Calcium aus Wasser mit der aus Milch vergleichbar ist, tragen bei üblichen deutschen Verzehrgeohnheiten Trinkwasser und Mineralwasser in nur sehr geringem Umfang zur Calcium-Versorgung bei – Wasser hat hierbei lediglich eine ergänzende Funktion.

Wasser als Magnesiumquelle

Vollkornprodukte, Bananen und Gemüse sind mit Abstand unsere wichtigsten Quellen für Magnesium: Mit der durchschnittlichen Kost in Deutschland wird eine bedarfsdeckende Versorgung erreicht. Obwohl die Bioverfügbarkeit (tatsächlich vom Körper aufnehmbare Menge) von Magnesium aus Wässern mit der aus fester Nahrung vergleichbar ist, spielen Wässer bei der Bedarfsdeckung keine besondere Rolle, d.h. sie haben nur eine ergänzende Funktion.

Wasser als Natriumquelle

Unsere Natrium-/Kochsalzzufuhr ist bereits wesentlich höher als es Fachgesellschaften empfehlen, deshalb sind hohe Natriumgehalte – auch in Getränken – eher unerwünscht. Trinkwasser enthält im Durchschnitt wenig Natrium und wesentlich weniger Natrium als viele

Mineralwässer. Es trägt somit nicht zu der weit verbreiteten hohen Natriumaufnahme bei und kann sogar während einer kochsalzarmen Diät von Bluthochdruck-Patienten bedenkenlos getrunken werden.

Die Hauptaufgabe des Wassers ist die Flüssigkeitszufuhr, und dafür ist das Wasser aus der Leitung bestens geeignet. Die Schlussfolgerung, Trinkwasser als geeigneten Flüssigkeitsspender hervorzuheben, trifft sich auch mit den Aussagen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), die Trinkwasser aus der öffentlichen Wasserversorgung als einwandfrei und als Durstlöcher für besonders geeignet hält.

Empfehlung des Forum Trinkwasser e.V.:

Wasser ist unser wichtigstes Lebensmittel: Beinahe jeder Vorgang im Körper ist von Wasser abhängig. Es erfüllt vielfältige Aufgaben als Lösungs-, Transport- und Kühlmittel, als Partner biochemischer Reaktionen und als Baustoff. Damit diese Vorgänge reibungslos ablaufen können, empfehlen Ernährungswissenschaftler, täglich mindestens 1,5 Liter zu trinken.

Die Deutschen trinken zu wenig

Die durchschnittliche Flüssigkeitszufuhr liegt in Deutschland um etwa 20 Prozent (etwa 1/2 Liter) unter dem von Fachgesellschaften empfohlenen Richtwert. Männer nehmen im Durchschnitt 20 Prozent mehr Flüssigkeit zu sich als Frauen. Die höhere Flüssigkeitszufuhr resultiert allerdings in erster Linie aus dem höheren Konsum alkoholischer Getränke. Frauen trinken vergleichsweise häufiger Mineralwasser, Obst- und Gemüsesäfte als Männer. Etwa ein Drittel der täglichen Flüssigkeitszufuhr bestreitet Trinkwasser (vor allem in Form von Kaffee und Tee). Inzwischen trinkt etwa ein Viertel der Kinder und Jugendlichen mit Kohlensäure versetztes Trinkwasser.

Trinkwasser ist der ideale Durstlöcher

Trinkwasser in Deutschland ist qualitativ hochwertig, stets verfügbar und vergleichsweise preiswert. Es ist bestens geeignet als Flüssigkeitsspender und Durstlöcher, insbesondere wenn der Bedarf z. B. in der heißen Jahreszeit oder beim Sport erhöht ist. Trinkwasser enthält nur wenig Natrium und trägt damit nicht zu der weit verbreiteten hohen Natriumaufnahme aus Kochsalz bei. Es ist daher auch für die kochsalzarme Diät bei Bluthochdruck geeignet. Im Trinkwasser enthaltene Mineralstoffe ergänzen die Bedarfsdeckung durch feste Nahrung.

Trinkwasser-Tipps

Trinkwasser schmeckt am besten frisch aus dem Hahn gezapft und gut gekühlt. Und auch das Auge isst – oder besser gesagt – trinkt mit: Aus einer Glaskaraffe in ein schönes Glas eingeschenkt, schmeckt das Wasser aus der Leitung gleich doppelt so gut. Für die nötige Abwechslung ist gesorgt, wenn Trinkwasser

- mit Kohlensäure aufgesprudelt,
- mit einigen Spritzern frischer Zitrone oder Orange aufgepeppt,
- mit frischer Minze verfeinert oder
- mit Fruchtsäften zu Schorlen gemischt wird.

Noch ein Tipp: Zur Tasse Kaffee und Tee immer ein Glas Wasser trinken, wie es in Österreich und in südlicheren Ländern üblich ist.

