

## Trinken beim Essen?

Immer wieder tauchen Aussagen zum Thema Trinken beim Essen auf, welche die Menschen verunsichern, ob sich Essen und Trinken vertragen. Nachfolgend eine Aussage der deutschen Gesellschaft für Ernährung in Bonn, die bei oberflächlichem Lesen sehr schlüssig klingt.



*"Die generelle Aussage, dass es schlecht sei, vor oder während der Mahlzeiten zu trinken, stimmt nicht", sagt Antje Gahl von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung in Bonn. Es sei sogar generell empfehlenswert, ein Getränk zu den Mahlzeiten zu sich zu nehmen. "Ob vor, während oder nach der Mahlzeit getrunken wird, ist jedem selbst überlassen", sagt die Ernährungswissenschaftlerin.*

*Natürlich gelte allerdings auch in diesem Fall die Devise: alles in Maßen. Vor dem Essen können größere Mengen Flüssigkeit bereits den Magen füllen und ein gewisses Sättigungsgefühl erzeugen. "Ein Glas Wasser zum Essen ist aber in jedem Fall unbedenklich", sagt Gahl.*

*Trinken während des Essens hat durchaus seinen positiven Effekt: Vieles rutscht besser, denn die Flüssigkeit hilft bei der Verdauung der Speisen: Wasser ist Transport- und Lösungsmittel für die Nährstoffe und auch wichtig für das Quellen des Speisebreis im Darm. "Es ist ja eher ein Problem, dass viele Menschen zu wenig trinken", betont Gahl. Schon allein deshalb seien Empfehlungen, trotz Durst nicht zu trinken, in der Regel unsinnig.*

Solche Aussagen sind sehr verallgemeinernd, gehen von bestimmten Annahmen aus und lassen wichtige Aspekte ausser Acht. So wird davon ausgegangen, dass die Menschen eh zu wenig trinken und das Essen sehr unbewusst zu sich nehmen.

Bewusste Esser kauen ihr Essen mindestens zwanzig Mal und erreichen dadurch eine umfassende Einspeichelung der Nahrung. Somit ist gewährleistet, dass der Speisebrei nicht nur rutscht, sondern auch bereits verdaut wird. Wasser als Transport- und Lösungsmittel wird daher nicht mehr benötigt.

Oftmals wird auch angeführt, dass die Salzsäurekonzentration im Magen so hoch sei, dass ein bisschen Wasser keinen Einfluss auf die Konzentration habe, was im Falle der Magensäure auch stimmen mag. Entscheidend für eine optimale Verdauung ist jedoch nicht bloss die Magensäure, sondern auch die unzähligen Verdauungsenzyme. Allerdings sollten Durstgefühle jederzeit ernstgenommen werden, auch wenn sie während dem Essen auftreten.

## Trinkempfehlungen

Der menschliche Körper besteht zu 75 - 80 Prozent aus Wasser, das Gehirn sogar zu 80 bis 90 Prozent. Alle physiologischen Vorgänge erfordern Wasser. Für den Transport von Nährstoffen, Enzymen, Fermenten, Vitaminen, Spurenelementen etc. und genauso für den Abtransport von Gift- und Ausscheidungsstoffen braucht unser Körper Wasser. Wasser ist unser wichtigstes Lebensmittel. Ohne Wasser ist kein Leben möglich.

Wassermangel ist Ursache vieler Beschwerden und Schmerzen. Schon ein Flüssigkeitsverlust von nur 2% führt zu ernsthaften Einschränkungen der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Lasse es also nicht soweit kommen. Trinke genug Wasser!

Hier eine Auflistung der wichtigsten Trinktipps.



### **Trinke morgens gleich nach dem Aufstehen 1 Glas warmes Wasser (z.B. Zitronen-Wasser)**

Warum? Das braucht Dein Körper dringend, um den Flüssigkeitsverlust während der Nacht auszugleichen und wieder fit für den neuen Tag zu sein.



### **Trinke jeweils eine halbe Stunde vor jeder Mahlzeit ein grosses Glas Wasser**

Warum? So gibst Du Deiner Bauchspeicheldrüse genügend Wasser, um die extrem sauren Verdauungssäfte des Magens beim Eintritt in den Darm zu neutralisieren. Ansonsten würden die Säuren des Magens den Darm zersetzen! Der Magenausgang darf sich nur öffnen und verdaute Speisen durchlassen, wenn genügend basische Flüssigkeit zum Neutralisieren bereit steht. Ansonsten leidest Du unter einem Völlegefühl oder Aufstossen mit Sodbrennen (wenn die scharfe Magensäure die Speiseröhre angreift).



### **Trinke nicht direkt nach dem Essen nichts.**

Warum? Dein Magen soll die Nahrung möglichst effizient und schnell verdauen. Wenn Du viel Flüssigkeit zuführst, kann das Deine Magensäfte (Enzyme etc.) verdünnen, was den Verdauungsprozess behindern kann.



## **Trinke immer, wenn Du durstig bist – notfalls auch während einer Mahlzeit**

**Warum?** Vertraue Deinen Körpersignalen! Wenn Du Durst verspürst, ist es allerhöchste Zeit, diesem lebenswichtigen Bedürfnis des Körpers nachzukommen. Normalerweise solltest Du es nie so weit kommen lassen, dass Dein Körper durstig wird, denn Du schadest damit Deinem Wohlbefinden, Deiner Leistungsfähigkeit und Deiner Gesundheit.



## **Trinke 2,5 Stunden nach einer Mahlzeit reichlich Wasser**

**Warum?** Nach dieser Zeit sind viele Speisen verdaut und stehen bereit, um durch den Darm transportiert zu werden. Dazu benötigt der Körper pro Tag rund 9 Liter Wasser!!!

Da Du nicht so viel Wasser trinken kannst, nimmt der Darm dieses Wasser aus den Zellen und dem Körpergewebe. Hinterher muss Dein Körper dieses Wasser wieder filtern und in die verschiedenen Organe zurücktransportieren. Das ist ein gewaltiger Kraftakt; selbst wenn Du nichts tust, ist der Körper sehr fleissig beschäftigt. Erleichtere ihm diese Arbeit und trinke viel.



## **Trinke täglich mindestens 2 bis 4 Liter reines Wasser (kein Leitungswasser)**

**Warum?** Die Faustregel für die richtige Menge Wasser lautet: Täglich mindestens 30 bis 40 Milliliter Wasser pro kg Körpergewicht.

Das bedeutet: bei 50 kg Körpergewicht: 2 Liter Wasser pro Tag

bei 75 kg Körpergewicht 2.5 – 3 Liter Wasser pro Tag

ei 100 kg Körpergewicht 3.5 – 4 Liter Wasser pro Tag

Diese Werte erhöhen sich natürlich, wenn Du schwitzt, Sport treibst, in die Sauna gehst, in den Bergen unterwegs bist (pro 1'000 Höhenmeter verbraucht der Körper ca. 1 Liter Wasser am Tag zusätzlich!), koffeinhaltige Flüssigkeiten oder harntreibende Substanzen zu Dir nimmst. Diese Getränke entziehen dem Körper Wasser - daher sind sie unbedingt durch die doppelte Menge Wasser zu ersetzen.



## **Alkohol, Kaffee, Cola, Schwarztee und manche Kräutertees entziehen dem Körper Wasser – gleichen dies durch zusätzliches Wassertrinken aus**

Warum? Koffein- und teehaltige Flüssigkeiten, sowie vor allem harntreibende Substanzen sorgen dafür, dass die Nierentätigkeit angeregt wird. Dadurch wird vermehrt Wasser aus dem Körper ausgeschieden. Das getrunzene Wasser wird zum Teil schneller abtransportiert, als es von den Zellen aufgenommen werden kann. Daher müssen wir meistens nach dem Kaffee- oder Biertrinken öfter zur Toilette. Das Gleiche wie für Cola, Kaffee und bestimmte Teesorten gilt auch für Bier, Wein, Sekt etc. Trinke anschliessend mindestens die gleiche (oder besser noch die doppelte) Menge Wasser, um den alkoholbedingten Wasserverlust auszugleichen und um der Übersäuerung Deines Körpers entgegenzuwirken! Wenn Dir das zu anstrengend ist, trinke einfach nur das, was Dein Körper braucht: reines Wasser und möglichst wenig andere Flüssigkeiten.



## **Wasser ist besonders wichtig für Menschen, die wenig Obst und Gemüse essen**

Warum? Die Zellflüssigkeit in Obstzellen ist der Zellflüssigkeit in menschlichen Zellen sehr ähnlich. Die Oberflächenspannung ist sehr niedrig, daher kann Obstsaft aus frischem Obst sofort von unseren Körperzellen absorbiert werden. Wenn Du sehr viel frisch geerntetes Obst direkt von Baum oder Strauch isst, kannst Du damit Deine zu trinkende Wassermenge reduzieren. Ausserdem erhältst Du auf diese Weise viele wichtige Vitamine, Spurenelemente und wertvolle (weil zellverfügbare) organisch gebundene Mineralien (im Unterschied zum Mineralwasser, das nach Ansicht vieler Ernährungsexperten in der Regel nur unbrauchbare anorganisch gebundene Mineralstoffe enthält).



## **Trinke Wasser vor dem Sport – wichtig fürs Schwitzen**

Warum? Dein Körper kann seine lebenswichtigen Organtemperaturen nur regeln, wenn genügend Wasser zum Verdunsten vorhanden ist. Ansonsten tritt sehr schnell ein Wassermangel im Körper auf, der zu Konzentrations- und Leistungsmangel führt.



## **Reines Wasser ist durch kein anderes Getränk zu ersetzen – insbesondere nicht durch Kaffee, schwarzen Tee, Alkohol, Milch, Säfte, Sprudel oder gar Limonaden**

Warum? Wasser ist ein Lösungs- und Reinigungsmittel, das wichtig ist für die Reinigung aller Deiner Gefäße im Körper. Sorge dafür, dass sich Deine Zellen und

Zellzwischenräume von alten Stoffwechselprodukten befreien können. Trinke genug reines (oder gefiltertes) Wasser ohne anorganische Substanzen und ohne jegliche Schadstoffe.



## **Trinke Wasser immer ohne Kohlensäure**

**Warum?** Beim Stoffwechsel entsteht im menschlichen Körper als Abfallprodukte Kohlendioxid. Dieses für uns unverträgliche Gas muss schnell über die Lungen ausgeschieden werden (ähnlich wie feste und flüssige Abbauprodukte des Stoffwechsels über Kot und Urin ausgeschieden werden müssen). Würden wir reines Kohlendioxid einatmen, müssten wir sofort sterben. Der Körper ist bestrebt, solche Giftstoffe so schnell wie möglich aus allen Zellen loszuwerden. Weshalb willst Du Dir das also freiwillig zuführen?



## **Trinke Wasser nicht kalt oder gar gekühlt, sondern warm**

**Warum?** Unser Körper benötigt Wasser insbesondere für den Abtransport von Ausscheidungs- und Giftstoffen, denn Wasser ist das beste biologische Lösungsmittel. Daher benutzen wir es ja auch zum Reinigen und Waschen unserer Hände und Wäsche. Genauso wirksam ist es beim Reinigen unserer Gefäße und Zellzwischenräume.

Von der Waschmaschine wissen wir: Je schmutziger die Wäsche ist, desto höher die Wassertemperatur, denn heisses Wasser hat eine sehr viel höhere Lösungs- und Reinigungsfähigkeit als kaltes Wasser. Schmutz, der sich unter kaltem Wasser nicht oder nur sehr langsam löst, wird von warmem oder gar heissem Wasser oft sehr schnell gelöst.

In unserem Körper ist das genauso. Warmes Wasser hat eine viel höhere Reinigungskraft. Doch wenn Du kaltes Wasser trinkst, muss Dein Körper diesem kalten Wasser erst viel Energie zuführen, damit er es auch wirken kann. Dies führt zu einem unnötigen Energieverlust. Zudem behindert kaltes Wasser das korrekte Funktionieren der Leber, der riesigen Chemiefabrik in unserem Körper.