

Flüssigkeitsmanagement

Heute ausreichend getrunken?

Deutsche Sporthochschule Köln - Institut für Biochemie - Abteilung Sporternährung

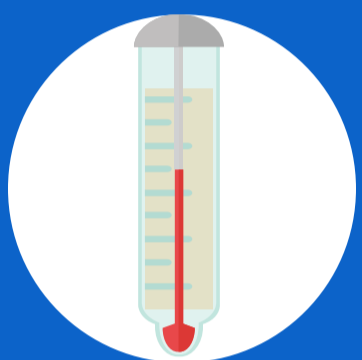
Funktionen von Wasser



Transport von Nährstoffen & Abtransport von Abfallprodukten



Versorgung mit Mineralstoffen



Regulation der Körpertemperatur



Aufrechterhaltung der Leistungsfähigkeit, Konzentration & Gesundheit

Flüssigkeitslieferanten



Trinkmenge

Allgemeine Empfehlung:

1,5 Liter / Tag²



Die empfohlene Trinkmenge ist abhängig vom Alter & Körpergewicht:



Jugendliche (13-18 Jahre):
30 ml/kg Körpergewicht³



Erwachsene:
25 ml/kg Körpergewicht³

³ Basierend auf D-A-CH Referenzwerten: 40 bzw. 35 ml/kg Körpergewicht Gesamtwassereinnahme. 25-30 % Wasser werden über feste Lebensmittel zugeführt, das ergibt eine Trinkmenge von 30 bzw. 25 ml/kg Körpergewicht.

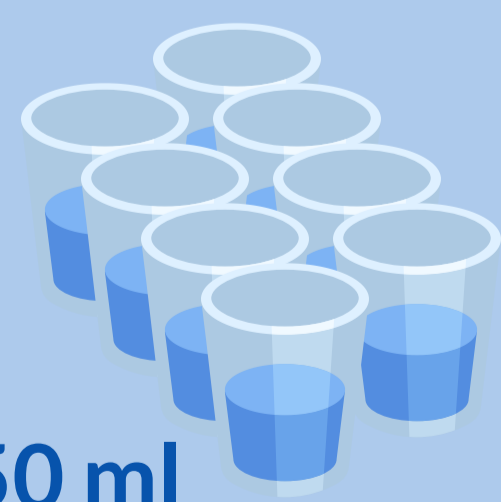
Beispielrechnung:



Alter: 15 Jahre
Gewicht: 55 kg

30 ml x 55 kg = 1650 ml

~ 8 Gläser Wasser



Trinktipps



Trinke am besten **Wasser** oder **ungesüßte Kräuter-/ Früchtetees!**

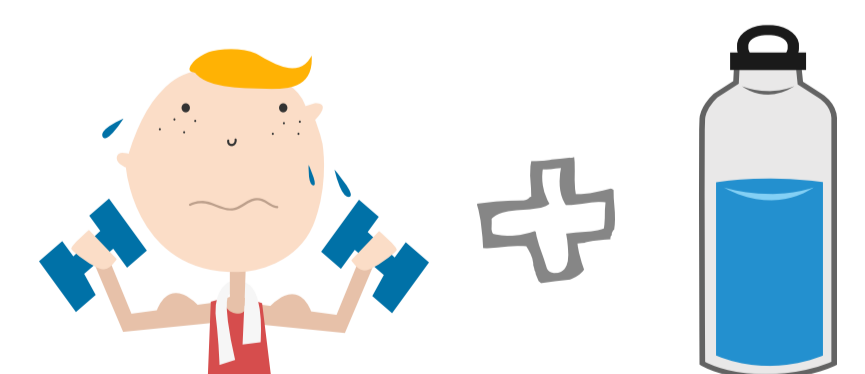
01



02 **Trinke regelmäßig über den Tag verteilt!**

Wenn du **Training** hast:
Trinke pro Stunde Training **0,4 - 0,8 l** zusätzlich!⁴

03



⁴ Beachte, dass der zusätzliche Trinkbedarf individuell stark variiert (Einfluss von Sportart, Trainingsdauer, Umgebungstemperatur und Trainingszustand).

Referenzen

- [1] Eigene Darstellung, in Anlehnung an Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Die Dreidimensionale DGE-Lebensmittelpyramide - Pyramidenseite "Getränke". DGE 2020.
- [2] Deutsche Gesellschaft für Ernährung: 10 Regeln für eine vollwertige Ernährung. DGE 2004.
- [3] D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 2. Auflage, 2017.
- [4] Sawka MN, Burke LM, Eichner ER et al. (2007). American College of Sports Medicine position stand. Exercise and fluid replacement. Med Sci Sports Exerc 39: 377-390.

Kontakt

E-Mail: sporternaehrung@biochem.dshs-koeln.de
Webseite: www.dshs-koeln.de/institut-fuer-biochemie/sporternaehrung