

Warum Wasser schlank macht

Jedes Glas Wasser, das wir mehr trinken, wirkt sich günstig auf die Gesundheit aus.

Wer nicht gänzlich auf Limonade und Co. verzichten will, kann zumindest auf deren Zuckergehalt achten.

SN-
PRAXIS

Fritz Hoppichler



Amerikanische Wissenschaftler wollten es genau wissen und stellten die Frage: Macht Wasser tatsächlich schlank? Zur Beantwortung analysierten die Forscher die Ernährungsgewohnheiten von 18.300 Erwachsenen. Das Ergebnis lautet: Wasser kann schlank machen. Es hilft uns sowohl beim Halten des Gewichts als auch beim Abnehmen.

Wer seinen täglichen Wasserkonsum um ein bis drei Gläser (je zirka 240 ml) erhöht, verringert dadurch die Energieaufnahme pro Tag um 68 bis 205 Kilokalorien. Wollte man diese Energie durch Bewegung verbrauchen, müsste man 15 bzw. 45 Minuten zu Fuß gehen – zwei bis sechs Kilometer bei moderatem Tempo.

Wasser vermindert aber nicht nur die Energieaufnahme. Es beeinflusst unser gesamtes Ernährungsverhalten. Bei einer Steigerung des Wasserkonsums um ein bis drei Gläser (je zirka 240 ml) verringert sich der tägliche Zuckerkonsum um fünf bis 18 Gramm. Die Cholesterinaufnahme sinkt um sieben bis 21 Gramm und auch die Salzaufnahme wird deutlich weniger. Zahlreiche Studien belegen, dass gezieltes Trinken von Leitungs- oder Mineralwasser zur Vermeidung von Übergewicht beitragen kann.

Österreicher trinken um 5500 Tonnen weniger Zucker

Andere Getränke sind heute zwar weniger süß als früher, aber der Unterschied zu Wasser bleibt groß. Aktuelle Studiendaten des vorsorgemedizinischen Instituts SIPCAN zeigen, dass eine durchschnittliche Limonade in Österreich rund 110 Gramm Zucker pro Liter enthält. Um diese 451 Kalorien zu verbrennen, müsste man 100 Minuten oder eine Strecke von 13 Kilometern zu Fuß gehen – stattdessen könnten wir einfach nur Wasser trinken.

Erfreulich ist, dass die Wissenschaftler eine allgemeine Verringerung des Zuckergehalts in Getränken feststellten. Im Jahr 2012 hat ein Getränk im österreichischen Handel noch durchschnittlich 7,36 Gramm Zucker pro 100 ml enthalten. Heute sind es nur mehr 6,80



Weniger Energieaufnahme. BILD: SN/BILDAGENTUR WALDHÄUSL

Gramm. Diese Verringerung mag wenig erscheinen. Umgerechnet auf den Gesamtkonsum von zuckerhaltigen, nicht alkoholischen Getränken bedeutet dies jedoch, dass in Österreich 5500 Tonnen weniger Zucker getrunken werden. Würde man diese Zuckermenge in Ein-Kilogramm-Packungen füllen, könnte man damit 17 Fußballfelder bepflastern oder

die Autostrecke von Salzburg nach London.

Im Kampf gegen Übergewicht und Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus kommt es auf jedes Zehntelogramm Zucker an, das eingespart wird. Wer nicht ganz auf zuckerhaltige Getränke verzichten möchte, sollte darauf achten, dass das Getränk nicht mehr als 7,4 Gramm Zucker pro 100 ml enthält. Diese Zahl ist von einer Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zur maximalen Zuckeraufnahme pro Tag abgeleitet. Achten Sie also auf das Etikett des Getränks. Oder nutzen Sie die kostenlose App, die die Forscher von SIPCAN entwickelt haben. Darin sind mehr als 550 Getränke nach ihrem Zuckergehalt sortiert.

Für Erwachsene, speziell aber auch für Kinder ist es wichtig, sich an weniger Süße zu gewöhnen. Es besteht ein klarer Zusammenhang zwischen Softdrink-Konsum und Übergewicht. Deshalb werden immer mehr Kinder mit Typ-2-Diabetes diagnostiziert. Diese Erkrankung war früher als Altersdiabetes bekannt.

Daher sollte bereits Kindern beigebracht werden, auf den Zuckergehalt von Getränken zu achten und dass Wasser der ideale Durstlöcher ist. Die Initiative „schlau trinken“ setzt genau hier an. Bei diesem in Österreich entwickelten Programm fördern Pädagoginnen und Pädagogen gezielt das Trinken von Wasser. Auf diese Weise gewöhnen sich die Schülerinnen und Schüler ans Wassertrinken und der Körper ist über den ganzen Vormittag mit ausreichend Flüssigkeit versorgt. Das beeinflusst nicht nur die Gesundheit positiv, sondern auch die Konzentrationsfähigkeit.

Wasser kann zwar keine Abnehmwunder bewirken, es hilft aber, die Energieaufnahme zu reduzieren und unser Ernährungsverhalten positiv zu beeinflussen. Jedes Glas, das wir mehr trinken, wirkt sich günstig aus.

Dir. Univ.-Prof. Prim. Dr. **Friedrich Hoppichler**, Facharzt Innere Medizin, Zusatzfächer Endokrinologie, Stoffwechsel & Diabetes, Kardiologie. Vorstand Abteilung Innere Medizin, Ärztlicher Leiter Krankenhaus Barmherzige Brüder Salzburg, Vorstand SIPCAN/Initiative für ein gesundes Leben.