

## Hôpitaux Robert Schuman

9, Rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg

T +352 286 911

[www.facebook.com/hopitauxrobertschuman](http://www.facebook.com/hopitauxrobertschuman)

[www.hopitauxschuman.lu](http://www.hopitauxschuman.lu)

[www.acteurdemasante.lu](http://www.acteurdemasante.lu)



## Milch

Ob Kuh-, Ziegen- oder Schafsmilch, alle gelten sie als Milch und unterscheiden sich durch ihren Geschmack und ihre Nährwertdichte.

## Milchgetränke, Milkshakes et Co

Hierbei handelt es sich um Milchgetränke denen Aromastoffe, Farbstoffe und Zucker zugesetzt worden sind. Der Zuckergehalt liegt in etwa bei 12%.

## Drinks auf pflanzlicher Basis

Dies sind Getränke die aus pflanzlichen Zutaten wie Soja, Reis, Hafer, Mandeln, Dinkel, Kokosnuss oder anderen hergestellt werden.

Sie enthalten kein Kasein (Milcheiweiß) oder Laktose (Milchzucker). Diese "Milch" aus Pflanzen ist von Natur aus ein schlechter Kalziumlieferant und muss deshalb immer angereichert sein.

## UNSER RAT:

**Nach der Darstellung der verschiedenen Getränke kann man sagen, dass das einzig wesentliche Getränk Wasser ist. Jede andere Art von Getränken enthält entweder Eiweiß, Zucker oder Fett; Nährstoffe, die also nicht für den Wasserhaushalt erforderlich sind.**

**Denken Sie daran, 1,5 l Wasser pro Tag zu trinken.**

Gedruckt in Luxemburg

W. 07.2022 - Ed. 07.2025

Ref Numéro Orbis : 1024478

Description „Wasser in jeder Form (DE)“

## DIÉTÉTIQUE



## WASSER IN JEDER FORM

Unser körperlicher Wasserhaushalt muss täglich erneuert werden, da wir pro Tag 2,5-3L Wasser durch unsere Atmung, Schweiß und Urin ausscheiden. Der tägliche Flüssigkeitsbedarf beträgt also ca. 2,5L. Lebensmittel liefern etwa 1L pro Tag, so dass der Rest in Form von Getränken eingenommen werden sollte. Zudem nimmt unser Durstgefühl im Alter ab; der Wasserbedarf bleibt jedoch gleich.

**Quellwasser** stammt aus natürlichen unterirdischen Reservoirs und wird direkt am Ort der Quelle abgefüllt.

**Mineralwasser** ist ein Grundwasser mit besonderen gesundheitsfördernden Eigenschaften.

Natürlich stilles Mineralwasser, das leicht mineralisiert (mit einem Trockenrückstand von weniger als 50 mg/l) (z.B. Spa) oder schwach mineralisiert ist (mit einem Trockenrückstand zwischen 50 mg/l und 500mg/l (Volvic, Valvert) können täglich getrunken werden. Sie sind auch für Kleinkinder geeignet.

Mäßig mineralisiertes Mineralwasser (mit einem Trockenrückstand zwischen 500 mg/l und 1.500mg/l (Vittel, Wattwiller...) und solche, die reich an Mineralien sind (1.500mg/l) (Contrex, Hépar)) helfen einen Mineralmangel zu beheben.

Ein Wasser wird als salzreich eingestuft, wenn es mehr als 200 mg Natrium pro Liter enthält, zum Beispiel: Rosport, Vichy, Apollinaris, Badoit, Gerolsteiner.

## Wasser kann jedoch ergänzt werden durch

**Kaffee:** Je nach Herkunft, Bohnenart (z.B. Arabica oder Robusta) und Zubereitung kann er sehr unterschiedlich sein (z.B. Filter oder Espresso)

**Tee:** Schwarzer, grüner oder weißer Tee enthalten den Wirkstoff Theobromin/Koffein.

**Kräutertee:** Hat beruhigende, verdauungsfördernde Eigenschaften z.B. Minze, Kamille, Eisenkraut, Fenchel etc.

## Limonaden & Co

Zuckerhaltige Getränke bestehen aus Wasser, Zucker, Aromastoffen, Pflanzenextrakten, Farbstoffen, denen auch Kohlendioxid zugesetzt sein kann.

Der Zuckergehalt dieser Getränke liegt zwischen 70 und 120 Gramm pro Liter; der jedoch zunehmend durch künstliche Süßstoffe ersetzt wird.

## Obstsaft

**Fruchtsaft:** reiner Saft, Konzentrat oder Nektar, welches sind die Unterschiede ?

Reiner Fruchtsaft: Reiner, frischer Fruchtsaft besteht aus 100% frischem Obst, er wurde also keiner Veränderung durchzogen.

**Verarbeiteter Fruchtsaft:** Dieser ist generell vom Geschmack her weniger interessant und ist nicht unentbehrlich in einer ausgewogenen Ernährung.

### 1. Fruchtsaft aus Konzentrat

Durch die Zugabe von Wasser wird ein Saftkonzentrat wieder zu Fruchtsaft verarbeitet. Hierbei können auch Zucker und Geschmacksverstärker beigelegt werden.

### 2. Fruchtnektar

Hier wird Obst püriert und mit Wasser und Zucker vermischt. Der Obstgehalt beträgt nur noch 25-50% des Endproduktes.

### 3. Getränke mit Obstgeschmack

Oftmals handelt es sich hierbei um eine Mischung aus Wasser, Zucker, Geschmacks- und Farbstoffen. Sie enthalten meist nur noch 12% an Obst.

## Milchgetränke und Drinks auf Pflanzenbasis

### Milch und Milchgetränke

Diese enthalten je nach Verarbeitung Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe. So gibt es Voll -Halbfett- und fettfreie Milch. Manche können auch Zucker enthalten z.B. Milkshake, Schokomilch, Kaffeemilch usw. Wegen dieser hohen Nährwertdichte zählen sie nicht zu den Getränken sondern zu den Milchprodukten.

