

## Download – Infoblatt Nr. 4

### Flüssigkeitsbedarf und Folgen einer zu geringen Zufuhr

<b>Richtwerte für die tägliche Wasserzufuhr durch Getränke</b>	
<b>Alter</b>	<b>Milliliter / Tag</b>
1	600
2-3	700
4-6	800
7-9	900
10-12	1000
13-14	Mädchen 1200 Buben 1300
15-18	Mädchen 1400 Buben 1500
19-24	Frauen ca. 1500 Männer ca. 1500

#### **Die Folgen einer zu geringen Flüssigkeitszufuhr:**

##### **Bei 1-5 % Flüssigkeitsdefizit:**

Durstgefühl, verminderte Leistungsfähigkeit, Mundtrockenheit

##### **Bei 6-10 % Flüssigkeitsdefizit:**

Beschleunigter Puls, erhöhte Temperatur, Übelkeit, Schwindelgefühl

##### **Über 10 % Flüssigkeitsdefizit:**

Muskelkrämpfe, Verwirrtheit, Kreislaufkollaps

#### **Ideale Durstlöcher sind:**

- **Wasser**
- **Mineralwasser**
- **ungesüßte Kräuter- und Früchtetees**
- **gespritzte Fruchtsäfte**



#### Literatur:

D-A-CH (2000): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Umschau/Braus, Frankfurt am Main.  
 optimiX (2007): Empfehlung für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen, FKE Dortmund.  
 Hesecker H, Weiß M (2009): Trinken und Leistungsfähigkeit in der Schule,  
<http://www.forum-trinkwasser.de/langfassung2.php#anchor6>, [Zugriff: September 2010]