

⇒ Schauen Sie auf die Etiketten von Getränken: Je weiter vorne Zucker in der Zutatenliste eines verpackten Lebensmittels steht, desto mehr ist davon enthalten.

Achtung, auch hinter diesen Bezeichnungen verbirgt sich Zucker: Glukose, Laktose, Milchzucker, Dextrose, Maltodextrin, Invertsirup, Invertzucker, Glukose-Fruktosesirup, Melasse, Honig, Traubenzucker, Maltose, Malzzucker, Saccharose, Rohrzucker, Ursüße

In den Nährwertangaben von Getränken steht manchmal nicht „Zucker“ sondern „Kohlenhydrate“ – damit ist der Zuckergehalt gemeint. Je geringer der Wert ist, umso besser ist ein Getränk geeignet.



Vorsicht bei Zuckeraustauschstoffen und künstlichen Süßstoffen – sie verhindern, dass Sie sich auf weniger süße Getränke umstellen. Zuckeraustauschstoffe können bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.


Bitte beachten Sie:

Dieser Informationsfolder ist **kein** Ersatz für ein Beratungsgespräch mit einer Ärztin einem Arzt oder einer Diätologin/einem Diätologen!


Ernährungsmedizinische Beratung

Bitte Terminvereinbarung nicht vergessen!

 **Gesundheitszentrum Wien Landstraße**
 Strohgasse 28, 1030 Wien
Auskunft/Anmeldung:
 +43 5 0766-1140310/1140312

 **Gesundheitszentrum Wien Mariahilf**
 Mariahilfer Straße 85-87, 1060 Wien
Auskunft/Anmeldung:
 +43 5 0766-1140740/1140601

 **Gesundheitszentrum Wien Favoriten**
 Wienerbergstraße 13, 1100 Wien
Auskunft/Anmeldung:
 +43 5 0766-114210

 **Gesundheitszentrum Wien Floridsdorf**
 Karl-Aschenbrenner-Gasse 3, 1210 Wien
Auskunft/Anmeldung:
 +43 5 0766-1140227/1140228

 **Hanusch-Krankenhaus Wien**
 Heinrich-Collin-Straße 30, 1140 Wien
Auskunft/Anmeldung:
 +43 1 910 21-85110/84281

-  Barrierefreier Zugang
-  Treppenlift
-  Induktive Höranlage



**Wir sind für alle
Versicherten da!**

11-ÖGK 16/65. 03.08.2020

www.gesundheitskasse.at

Herstellung & Druck: Österreichische Gesundheitskasse
 Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien

Satz- und Druckfehler vorbehalten. Bildquelle: Shutterstock, ÖGK
 Offenlegung gemäß §25 Mediengesetz siehe
www.gesundheitskasse.at

Richtig trinken und alles bleibt im Fluss

Tipps & Tricks für jeden Tag



sebra/shutterstock.com

Richtig Trinken ist wichtig für Körper und Geist!

Der erwachsene, menschliche Körper besteht zu rund 60 Prozent aus Wasser. Jeden Tag verlieren wir Flüssigkeit über die Nieren, die Verdauung, die Haut und die Atmung. Daher ist es wichtig, jeden Tag mindestens zwei Liter zu trinken. Wer sich viel bewegt oder krank ist, braucht noch mehr Flüssigkeit!

Wenn unserem Körper zu viel Flüssigkeit fehlt, merken wir das an Mundtrockenheit, Lern- und Konzentrationsproblemen, frühzeitigem Ermüden, Kopfschmerzen. Außerdem besteht bei zu geringer Flüssigkeitszufuhr immer die Gefahr, dass Sie mehr essen.

Geeignete Getränke:

- sind erfrischend, können in größeren Mengen getrunken werden und stillen das Durstgefühl
- enthalten möglichst wenig Zucker und Kalorien, erhöhen daher nicht den Blutzuckerspiegel und schaden auch nicht den Zähnen
- enthalten kein Koffein oder andere aufputschende Inhaltsstoffe

Trinken Sie ausreichend:

- ☺ Leitungswasser, Soda, Mineralwasser, selbst gemachtes „Wasser mit Geschmack“ (siehe Tipps)
- ☺ ungesüßte Früchtetees
- ☺ ungesüßte Früchte-Kräutertee-Mischungen
- ☺ ungesüßte Cool-Teas
- ☺ ungesüßter Kräutertee, wie z.B. Pfefferminz, Zitronengras

Vermeiden Sie möglichst:

- ☹ Unverdünnte Fruchtsäfte, Fruchtnektar und Fruchtsaftgetränke
- ☹ Wellnessgetränke
- ☹ Sirup, Limonaden und Eistee (alle Sorten)
- ☹ Energydrinks, Kaffee, Schwarz- und Grüntee
- ☹ Milch und Milchmixgetränke (Kakao, Fruchtmolke, Vanillemilch, etc.)

Tipps und Tricks:

- ⇒ Stellen Sie zu Hause oder in der Arbeit einen Wasserkrug mit Glas oder eine Teekanne mit Tasse auf.
- ⇒ Ein eigener Tea-to-go-Becher oder eine schöne Getränkeflasche machen von zu Hause mitgenommene Getränke unterwegs interessanter.
- ⇒ Verwenden Sie natürliche Kräuter für Ihre Getränke: Minze, Zitronenmelisse & Co sorgen für geschmackliche Abwechslung.
- ⇒ Geben Sie einige Fruchtstücke (z.B. Zitronen-, Limetten- Orangenscheiben, einige Beeren, Ananas- oder Melonenstücke) in einen großen Krug mit Wasser. Mit der Zeit nimmt das Wasser den Fruchtgeschmack an – und das ganz ohne Zucker.
- ⇒ Wenn Sie Fruchtsaft trinken wollen, mischen Sie diesen gleich in einem Krug 1:3 mit Wasser
- ⇒ Milch ist kein Getränk sondern ein vollwertiges Lebensmittel und sollte daher auch gezielt (als Teil einer Mahlzeit oder Zwischenmahlzeit) eingesetzt werden, aber nicht statt Wasser & Co getrunken werden.

