



Beim Abnehmen auch auf die Getränke achten

Statt zu Limo oder Cola besser zu Wasser greifen: Das spart Kalorien und Geld

(Mynewsdesk) Frankfurt am Main, Januar 2015 ? Wer seine Vorsätze fürs neue Jahr umsetzen und abnehmen möchte, sollte nicht nur darauf achten, was er isst, sondern auch auf die richtigen Getränke. Der häufige Konsum von Limos, mit Zucker gesüßten Erfrischungsgetränken oder zuckerhaltigen Fruchtsäften geht erwiesenermaßen vielfach mit einem höheren Körpergewicht einher. Immerhin machen alkoholfreie Getränke bei vielen Erwachsenen fast 30 bis 40 Prozent der täglichen Energiezufuhr aus. Ein kompletter Verzicht wäre aber kontraproduktiv und unrealistisch. Der Tipp für Abnehmwillige: Ersetzt man wenigstens die Hälfte der am Tag zu sich genommenen Getränke durch Wasser, lassen sich schon viele Kalorien einsparen. Besonders gut eignet sich dafür Trinkwasser aus der Leitung, denn seine Qualität ist in Deutschland sehr gut, es ist fast überall verfügbar, extrem preiswert und löscht den Durst kalorienfrei.

?Doch nicht nur das: Studien, die die Berliner Charité im Auftrag des Forum Trinkwasser durchgeführt hat, zeigen, dass Wasser sogar den Kalorienverbrauch ankurbelt?, weiß Iris Löhlein, Ernährungswissenschaftlerin vom Forum Trinkwasser. ?Das Trinken von einem halben Liter Wasser am Morgen erhöht demnach den täglichen Energieumsatz von normalgewichtigen Frauen und Männern um circa 50 Kilokalorien?, so Löhlein. Trinkwasser füllt zudem den Magen und macht für eine gewisse Zeit satt. Am besten vor jedem Essen ein großes Glas Trinkwasser trinken. In einem Liter pro Tag statt Cola oder Orangen-Limonade spart man bis zu 110 Gramm Zucker und 430 Kilokalorien.

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/2ucz07>

Permanenter Link zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/wellness-ernaehrung/beim-abnehmen-auch-auf-die-getraenke-achten-66503>

=== Kalorien sparen mit Getränken (Bild) ===

Zum Wasserhahn statt zur Flasche greifen: Wasser statt Limo spart Kalorien und Geld

Shortlink:

<http://shortpr.com/nvwqbm>

Permanenter Link:

<http://www.themenportal.de/bilder/kalorien-sparen-mit-getraenken>

Pressekontakt

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V., c/o :relations Gesellschaft für Kommunikation

Frau Julia Carstens
Postfach 700842
60558 Frankfurt am Main

info@forum-trinkwasser.de

Firmenkontakt

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V., c/o :relations Gesellschaft für Kommunikation

Frau Julia Carstens
Postfach 700842
60558 Frankfurt am Main

forum-trinkwasser.de
info@forum-trinkwasser.de

Das Forum Trinkwasser e. V. informiert über frisches Trinkwasser in Deutschland auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse und steht als kompetenter Ansprechpartner allen Interessierten zur Verfügung. Weitere Informationen gibt es auf der Website www.forum-trinkwasser.de und auf Facebook www.facebook.com/trinkwasser.geniessen. Wer das eigene Trinkverhalten überprüfen möchte und Rat sucht, findet unter www.trinkberater.de das passende Angebot.