



## Trinkwasser hilft, Kalorien zu sparen

*Experten-Tipp zum Tag der gesunden Ernährung 2012*

(ddp direct)Frankfurt, 5. März 2012 Am 7. März 2012 ist Tag der gesunden Ernährung, der dazu auffordert, die eigenen Ess- und Trinkgewohnheiten zu überdenken. Auch in diesem Jahr wird das Thema Übergewicht eine besondere Rolle spielen. Das Forum Trinkwasser e.V. hat Herrn Professor Dr. Hans Hauner zur Bedeutung von Getränken für die Entstehung von Übergewicht befragt. Er ist Direktor des Else Kröner-Fresenius-Zentrums für Ernährungsmedizin der TU München und Vorsitzender der Kommission zur Erstellung der Leitlinie zur Kohlenhydratzufuhr der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

Süße Getränke stehen im Verdacht, Übergewicht zu fördern. Was meinen Sie dazu?

Professor Hauner: Übergewicht hat sehr viele Ursachen und lässt sich nicht auf Essen und Trinken allein zurückführen. Die Kalorienzufuhr ist aber ein Faktor, der dann bedeutsamer wird, wenn ein Kalorienverbrauch durch körperliche Bewegung nicht für Ausgleich sorgt. Wer mit Zucker gesüßte Getränke wie Cola und andere Limonaden, Eistee, Fruchtsaftgetränke und -nektare in großer Menge trinkt, nimmt viele Kalorien zu sich, ist aber nicht so satt wie nach dem Essen energetisch vergleichbarer fester Lebensmittel. Schaut man sich alle wichtigen Studien an, ist es zumindest bei Erwachsenen eindeutig, dass ein erhöhter Konsum von zuckerreichen Getränken mit einem zu hohen Körpergewicht einhergeht. Bei Kindern und Jugendlichen ist dieser Zusammenhang nicht so klar erkennbar. Bei vielen Menschen machen alkoholfreie Getränke fast 30 bis 40 Prozent der täglichen Energiezufuhr aus. Würde wenigstens die Hälfte dieser Getränke durch Wasser ersetzt, ließen sich schon viele Kalorien einsparen. Unser Trinkwasser aus der Leitung ist z. B. fast überall verfügbar und löscht den Durst kalorienfrei. Das ist außerdem noch viel preiswerter. Auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Trinkwasser, das ja auch als echtes regionales Produkt den Gedanken einer nachhaltigen Ernährung unterstützt.

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/cvxo4f>

Permanenterlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/wellness-ernaehrung/trinkwasser-hilft-kalorien-zu-sparen-57695>

=== Trinkwasser aus der Leitung löscht den Durst kalorienfrei / ©Forum Trinkwasser e.V. (Bild) ===

Shortlink:

<http://shortpr.com/buntuw>

Permanenterlink:

<http://www.themenportal.de/bilder/trinkwasser-aus-der-leitung-loescht-den-durst-kalorienfrei-forum-trinkwasser-e-v>

## Pressekontakt

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

Frau Nadine Busch  
Postfach 700842  
60558 Frankfurt am Main

[info@forum-trinkwasser.de](mailto:info@forum-trinkwasser.de)

## Firmenkontakt

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

Frau Nadine Busch  
Postfach 700842  
60558 Frankfurt am Main

[forum-trinkwasser.de](http://forum-trinkwasser.de)  
[info@forum-trinkwasser.de](mailto: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. Seit dem Jahr 2010 kooperiert das Forum Trinkwasser im Rahmen der Initiative TrinkWasser! Clever genießen. mit der Sarah Wiener Stiftung. In den Koch- und Ernährungskursen, die die Stiftung der Starköchin in Kitas, Schulen und Jugendeinrichtungen durchführt, werden Getränke auf Trinkwasserbasis zubereitet und Wissenswerte rund um den umweltschonenden Durstlöscher vermittelt. Weitere Informationen und eine attraktive Trinkflasche gibt es auf der Webseite [www.forum-trinkwasser.de](http://www.forum-trinkwasser.de) und auf Facebook [www.facebook.com/trinkwasser](http://www.facebook.com/trinkwasser). genießen. Wer das eigene Trinkverhalten überprüfen möchte und Rat sucht, findet unter [www.trinkberater.de](http://www.trinkberater.de) das passende Angebot.

Anlage: Bild

