



# WASSER & ZUCKERHALTIGE GETRÄNKE

## EINLEITUNG

Wasser ist lebensnotwendig. Es ist das einzige Getränk, das für die Gesundheit unverzichtbar ist! Doch obwohl Übergewicht und Fettleibigkeit ein echtes Problem für die öffentliche Gesundheit darstellen, ist der Konsum von zuckerhaltigen Getränken in den letzten Jahren stetig gestiegen. Wasser aber wird immer noch zu wenig getrunken.

## ZWECK DER ANIMATION

- Die Jugendlichen dazu anregen, über den Stellenwert von Wasser in ihrer Ernährung nachzudenken.
- Die Jugendlichen dazu bringen, sich kritisch mit den Botschaften auseinanderzusetzen, die das Marketing in Verbindung mit zuckerhaltigen Getränken vermittelt.
- Den Jugendlichen Gelegenheit bieten, über ihren Konsum und ihre Getränkewahl nachzudenken.



# VORSTELLUNGEN DES LEITERS/DER LEITERIN

Bevor Sie mit der Animation beginnen, sollten Sie unbedingt Ihre eigenen Vorstellungen zum Thema hinterfragen. Während der Debatte werden die Jugendlichen Ideen (Meinungen, Ansichten, Argumente) austauschen, denen Sie zustimmen oder die Sie ablehnen werden. Und das ist ganz normal. Die einzigartigen Erfahrungen jedes Einzelnen prägen die Art und Weise, wie er bestimmte Themen interpretiert. Daher sind die Begriffe Respekt, Beurteilung und Auftreten eng miteinander verknüpft.

Als Leiter(in) ist es daher wichtig, auf die eigenen Vorstellungen zu achten und sie nicht zu äußern, damit sie die Diskussion mit den Jugendlichen nicht beeinträchtigen. Sie könnten sich verurteilt fühlen, und die Spontaneität der Debatte würde darunter leiden.

Denken Sie daran, dass es wichtig ist, dass junge Menschen sich ohne Tabus oder Angst vor Verurteilung ausdrücken können. Die Haltung des Leiters/der Leiterin muss einladend und respektvoll sein.

Wenn das Thema für Sie selbst heikel ist, sollte die Debatte vielleicht gemeinsam mit einer anderen Person geführt werden, die besser mit diesem Thema umgehen kann.

## THEORIE

### WASSER, QUELLE DES LEBENS

Je nach Geschlecht der Person besteht der Körper zu 55% bis 70% aus Wasser<sup>1</sup>. Es übernimmt zahlreiche Stoffwechselfunktionen: den Transport von Nährstoffen zu den Zellen, die Ausscheidung von Giftstoffen, die Wärmeregulierung des Körpers usw. Es trägt wesentlich zu unserer Versorgung mit Mineralstoffen (Kalzium, Magnesium, Natrium) bei.

Jeden Tag gehen allein durch Atmen, Schwitzen, Urinieren und Verdauung 1,5 bis 2 Liter Wasser verloren, die ausgeglichen werden müssen. So ist beispielsweise ein Wasserverlust von 5-10% des Körpergewichts schwerwiegend genug, um zu ernsthaften Störungen zu führen.

<sup>1</sup> Hydration for Health Initiative



## WIE VIEL WASSER SOLLTE MAN TRINKEN?

Die gesamte tägliche Wasseraufnahme sollte durchschnittlich 2 bis 3 Liter betragen. Das Wasser, das als solches getrunken wird, sollte mindestens 1 Liter bis 1,5 Liter betragen. Diese Zufuhr wird durch das Wasser ergänzt, das in den Nahrungsmitteln (Gemüse, Obst usw.) enthalten ist, die Sie täglich zu sich nehmen. Bei großer Hitze oder körperlicher Anstrengung sollte die Wasserzufuhr jedoch erhöht werden.

Es ist wichtig, den ganzen Tag über regelmäßig zu trinken und nicht nur, wenn man durstig ist. Das kann langfristig zu Müdigkeit, Verstopfung, trockener Haut, Konzentrationsschwierigkeiten, Kopfschmerzen usw. führen.

Manche Menschen sind empfindlicher und müssen mehr trinken. Dies gilt für kleine Kinder (die nicht immer wissen, wann sie Durst haben) und ältere Menschen (die allmählich das Durstgefühl verlieren können).

## WELCHES WASSER IST GEEIGNET?

Ob in Flaschen oder aus der Leitung, Wasser muss sehr strenge Kriterien erfüllen, die seine Trinkbarkeit garantieren. In Belgien ist Trinkwasser das am strengsten kontrollierte Lebensmittel. Seine Qualität wird ständig überwacht. Es handelt sich also um ein gesundes Produkt von guter Qualität.

Alle Wässer sind gut, aber jedes hat seine eigenen Eigenschaften.

### ➤ 1. Leitungswasser

Es kann aus Quellen, aus tiefen Wasserschichten (Grundwasser), aus Flüssen oder aus allen drei Quellen stammen.

Es ist nicht besonders reich an Mineralien oder Spurenelementen, aber es enthält sie (Kalzium, Natrium, Kalium usw.) in kleinen Mengen, die von Region zu Region und über das ganze Jahr hinweg variieren. Dieser Mineralgehalt, der als „Wasserhärte“ bezeichnet wird, beeinflusst den Geschmack und die Farbe des Wassers. Kalziumreiches Wasser ist z.B. „kalkhaltig“ und leicht weißlich.

Einer der häufigsten Kritikpunkte an Leitungswasser ist sein gelegentlicher Chlorgeschmack.

Dieser Geschmack ist eine Folge der Trinkwasseraufbereitung. Um diesen Geschmack zu beseitigen, müssen Sie die Ausgasung des im Wasser enthaltenen Chlors fördern. Dazu lassen Sie das Wasser in einer offenen Karaffe stehen, am besten im Kühlschrank.

Mit Blick auf die Kosten und den Umweltschutz ist Leitungswasser immer noch die beste Wahl.



## ➤ 2. Quellwasser

Es handelt sich um Wasser aus unterirdischen Quellen, das bakteriologisch und chemisch einwandfrei ist. Dieses Wasser wird unbehandelt abgefüllt, da es bereits beim Verlassen der Quelle gesundheitlich unbedenklich ist.

## ➤ 3. Mineralwasser

Wie Quellwasser wird auch Mineralwasser aus unterirdischen Quellen gewonnen, die bakteriologisch und chemisch unbedenklich sind. Sie werden daher keiner Behandlung unterzogen und an der Quelle abgefüllt. Mineralwasser ist ein „Gütesiegel“ für eine Kategorie von Quellwasser, das einen stabilen und garantierten Mineralgehalt aufweist. Der Vorteil von Mineralwasser ist seine Konzentration an Mineralien und Spurenelementen, die als gesundheitsfördernd anerkannt sind. Je nach Zusammensetzung kann es daher für bestimmte Personen empfohlen werden.

Dieser Indikator gibt den Mineraliengehalt an, der sich nach der Verdampfung von einem Liter Wasser bei 180°C sammelt. Er reicht von weniger als 500 mg bei den weniger mineralhaltigen Sorten bis zu mehr als 1500 mg bei den stärker mineralhaltigen Sorten.

## ➤ 4. Sprudelwasser

Sprudelwasser kann natürlich sein (Quellwasser oder natürlich sprudelndes Mineralwasser) oder durch Zugabe von Gas hergestellt werden. Sprudelwasser hat keinen besonderen zusätzlichen Nutzen. Es ist jedoch in der Regel salzhaltiger. Obwohl es keinen Beweis dafür gibt, dass der Konsum von kohlendioxidhaltigen Getränken zu einer besseren Verdauung führt, schätzen manche Verbraucher, abhängig von ihrem persönlichen Geschmack, den „prickelnden“ Effekt.

### **Wie lässt sich Wasser aufbewahren?**

*Es ist ratsam, das Wasser dunkel zu lagern und eine Flasche, die länger als zwei Tage geöffnet ist, zu entsorgen, um die Bildung von Mikroorganismen zu vermeiden.*

*Möchten Sie etwas für den Planeten tun? Nehmen Sie lieber eine Trinkflasche (aus Edelstahl oder Glas) anstelle von Plastikflaschen, Getränkekartons (Tetra Pak) und/oder Dosen, die viel Abfall produzieren. Auf diese Weise sparen Sie nicht nur Geld, sondern haben auch eine große Auswahl (Leitungswasser, Fruchtsaft, Grenadine, usw.)!*



## SÜßE GETRÄNKE

Es gibt eine große Auswahl an zuckerhaltigen Getränken: Limonaden, Fruchtnektar, Sirup usw. Sie erfrischen, wecken die Geschmacksnerven und bieten für jeden Geschmack etwas! Auch wenn Wasser das einzige Getränk ist, das für das reibungslose Funktionieren des Körpers unerlässlich ist, sind zuckerhaltige Getränke auch eine Quelle des Vergnügens. Sie sollten jedoch in Maßen konsumiert werden.

## EINIGE GUTE GRÜNDE, WARUM SIE ES NICHT ÜBERTREIBEN SOLLTEN...

Eine Dose Limonade (33cl) enthält umgerechnet 7 Stück Würfelzucker, während die empfohlene Tagesdosis bei 10 Stück liegt (50 g/Tag). Das bedeutet, dass der Verbraucher mit einem dieser Getränke bereits mehr als die Hälfte seiner täglichen Zuckerdosis erreicht hat! Es sei daran erinnert, dass Übergewicht und Diabetes echte Gesundheitsprobleme sind.

### **Blutzuckerspitze?**

*Die Blutzuckerspitze ist die Stoffwechselreaktion, die auf den Verzehr von Nahrungsmitteln mit hohem Zuckergehalt folgt.*

*Der Körper reagiert auf die Zuckerzufuhr mit der Ausschüttung von Insulin (ein Hormon, das von der Bauchspeicheldrüse produziert wird). Das Insulin reguliert den Zuckerspiegel, indem es die Konzentration des Zuckers im Blut senkt. Diese Regulierung erzeugt ein Verlangen nach Zucker und führt dazu, dass noch mehr zuckerhaltige Lebensmittel konsumiert werden. So entsteht ein Teufelskreis: Zucker erzeugt das Verlangen nach Zucker.*

*Vergessen Sie nicht, dass Zucker in vielen Lebensmitteln enthalten ist, insbesondere in solchen, die von der Lebensmittelindustrie verarbeitet wurden (z.B. Kekse). Zusammen mit dem Konsum von zuckerhaltigen Getränken werden die empfohlenen Höchstwerte (10 Stück Zucker pro Tag) leicht überschritten.*

Es wird daher empfohlen, Getränke<sup>2</sup> mit mehr als 5% Zucker oder mehr als 22 kcal/100 ml zu vermeiden. Bei einem zu hohen und zu langen Zuckerkonsum können folgende Gesundheitsrisiken auftreten:

- **Eine schädliche Wirkung auf die Zähne:** Beim Konsum von Softdrinks gelangt eine hohe Konzentration von Zucker auf die Zähne. Diese Kohlenhydrate werden von Bakterien zersetzt und lösen den Zahnschmelz auf, was zu Karies führt.

2 Suppen und Milch sind in dieser Empfehlung in Bezug auf den Energiewert pro 100 ml nicht enthalten.



- **Die Entwicklung des metabolischen Syndroms:** Dieses Syndrom, das verschiedene Symptome umfasst (abdominale Fettleibigkeit, zu niedrige Werte des guten Cholesterins, Bluthochdruck usw.), führt häufig zu Herz-Kreislauf-Problemen oder Diabetes Typ 2.
- **In den besorgniserregendsten Fällen tritt eine nicht alkoholbedingte Fettlebererkrankung (NASH-Krankheit, die eine Komplikation des metabolischen Syndroms ist) auf,** die auch als „Sodakrankheit“ bezeichnet wird: Es handelt sich um eine Fettansammlung in der Leber, die deren Funktion beeinträchtigt.

Zuckerhaltige Getränke haben praktisch keinen Nährwert. Diese Getränke enthalten wenig oder gar keine Vitamine, Mineralien, Proteine, Ballaststoffe oder andere wichtige Elemente. Sie werden als „leere“ Kalorien bezeichnet. Stattdessen enthalten sie Zusatzstoffe wie Aromen, Emulgatoren, Konservierungsmittel und Lebensmittelfarben... Kurz gesagt, viele Zutaten, auf die wir gut und gerne verzichten können!

## EINIGE DER GÄNGIGSTEN SÜSSGETRÄNKE ENTHALTEN FOLGENDE INHALTSSTOFFE:

**Limonaden** bestehen in der Regel aus kohlenstoffhaltigem Wasser und verschiedenen Pflanzenextrakten, Aromen, Zitronensäure und Farbstoffen, je nach Marke. Zu den Limonaden gehören auch die **Cola-Getränke**, Limonaden, die mit Pflanzenextrakten, Kolanüssen und Karamell angereichert sind, die ihnen ihre besondere braune Farbe verleihen. Diese Getränke enthalten auch Koffein, ein bekanntes Aufputzmittel. **Tonics und Bittergetränke** sind ebenfalls auf der Liste der Softdrinks zu finden. Sie sind mit Bitterorangen- oder Limettenextrakten angereichert und enthalten manchmal Chinin, ein weiteres anregendes Mittel. Limonaden enthalten bis zu 110 g Zucker pro Liter.

**Die Sirupe:** Getränke auf Basis von Sirup sind mit Limonaden vergleichbar, wenn eine große Menge Sirup verwendet wird. Der Vorteil ist, dass man das Getränk mehr oder weniger dosieren kann, um die Zuckeraufnahme zu begrenzen.

**Fruchtnektar:** Es handelt sich um konzentrierte Fruchtpürees, denen Wasser und Zucker (bis zu 20%) zugesetzt werden, sodass sie genauso wie andere Getränke mit Zucker gesüßt sind. Im Gegensatz dazu garantieren „Fruchtsäfte ohne Zuckerzusatz“ einen Fruchtgehalt von 100% und damit eine geringere Zuckerzufuhr.



## LIGHT-LIMONADEN: EINE ALTERNATIVE ZU ZUCKERHALTIGEN GETRÄNKEN?

Der Vorteil von Light-Getränken ist der sehr geringe Kaloriengehalt, der gegen Null geht. Selbst wenn man etwas „Süßes“ trinkt, nimmt man keine einzige zusätzliche Kalorie zu sich!

Um diesen süßen Geschmack bei geringer Kalorienzufuhr zu erreichen, werden Süßstoffe verwendet. Es gibt verschiedene Arten von Süßstoffen. Sie sind natürlichen oder chemischen Ursprungs. Die am weitesten verbreiteten sind Aspartam, Cyclamat und Saccharin. Die Verwendung von Süßstoffen ist jedoch nicht unproblematisch. Im Gegensatz zu Wasser fördern sie den Süßgeschmack, was zu mehr Lust auf Süßes führen kann.

### **Aromatisiertes Wasser?**

*Aromatisiertes Wasser enthält natürliche oder künstliche Aromen, manchmal auch Zucker oder Süßstoffe. Im Handel erhältliche Aromen können auch Farbstoffe enthalten. Es ist daher nicht unbedenklich, aromatisiertes Wasser zu konsumieren, ohne sich vorher über seine Zusammensetzung zu informieren. Hierzu sollten Sie sich auf die Etikettierung beziehen, auf der alle Bestandteile aufgeführt sind.*

*Alternative: Sie können einen Aufguss selbst herstellen, indem Sie Obst, Gemüse oder Kräuter in Wasser ziehen lassen.*

Obwohl isotonische Getränke- und Energydrinks auch Zucker enthalten können, werden diese hier nicht behandelt, da sie Gegenstand eines anderen Merkblatts sind: „Energydrinks & Co“.

## WEITERFÜHRENDE QUELLEN

- Verbraucherschutzzentrale

<https://vsz.be>

- Patienten Rat und Treff

<https://www.patientenrat.be>

- Qualité des eaux de distribution en Wallonie

[http://environnement.wallonie.be/de/eso/eau\\_distribution](http://environnement.wallonie.be/de/eso/eau_distribution)

- Kaleido Ostbelgien

<https://www.kaleido-ostbelgien.be/jugendliche/gesundheit/ernaehrung>



# FRASBEE-ANIMATION

## 1. Es ist egal, was du trinkst, wichtig ist, dass du anderthalb Liter pro Tag trinkst.

Nur Wasser ist lebenswichtig, andere Getränke sollten in Maßen genossen werden, vor allem Softdrinks, die sehr große Mengen an Zucker enthalten können und daher Ursache für gesundheitliche Probleme sein können (Gewichtszunahme, Karies, Stoffwechselkrankheiten, NASH...). Die Empfehlung lautet 1,5 Liter Wasser pro Tag, zusätzlich zu dem Wasser, das in der Nahrung enthalten ist. Diese Zufuhr ist notwendig, um die Verluste auszugleichen, die beim Atmen, Schwitzen, Urinieren oder bei der Verdauung entstehen.

## 2. Einige Wässer helfen dabei, das Gewicht besser zu kontrollieren.

Ob durch die Form der Flasche, die eine schlanke Silhouette suggeriert, oder über eine „Schlankheits-Botschaft“ - alle Argumente sind gut, um den Verkauf zu fördern! Einige stark mineralhaltige Wassersorten erhöhen die Diurese (Urinmenge in 24 Stunden) und fördern eine gute Ausscheidung von Giftstoffen. Diese Eigenschaft wird von Werbefachleuten häufig als Verkaufsargument genutzt. Natürlich macht Wasser nicht schlank und löst erst recht kein Fett auf!

## 3. Es ist unmöglich, 1,5 l Wasser pro Tag zu trinken.

Um die empfohlenen Mengen zu erreichen, ist es wichtig, den ganzen Tag über Wasser zu trinken, nicht nur zu den Mahlzeiten. Deshalb hilft es, eine Wasserstelle oder eine Trinkflasche in Reichweite zu haben, um das Ziel von 1,5 l zu erreichen.

## 4. Limonaden sind erfrischender als Wasser.

Limonaden rehydrieren durch das in ihnen enthaltene Wasser. Sie fühlen sich zwar im ersten Moment erfrischend an, steigern aber das Durstgefühl. Nur Wasser löscht den Durst nachhaltig und versorgt den Körper langfristig mit der nötigen Flüssigkeit.

## 5. Erfrischungsgetränke haben keinen Einfluss auf das Gewicht.

Auch wenn Softdrinks dem Körper nur wenige oder gar keine essentiellen Nährstoffe liefern, sollten wir nicht den Aspekt des „Genusses“ vergessen, den ihr Konsum für manche Menschen bedeutet. Wie bei allen Nahrungsmitteln schadet das Übermaß. Neben dem Einfluss von Erfrischungsgetränken auf die Gewichtszunahme wurden auch andere schädliche Auswirkungen nachgewiesen: Diabetes Typ 2 und erhöhtes Herz-Kreislauf-Risiko (sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern), Karies usw.



## 6. Wenn man Wasser nicht mag, kann man darauf verzichten, Softdrinks reichen aus!

Wasser ist zwar nicht jedermanns Geschmack, aber es ist lebensnotwendig. Es ist daher unerlässlich, jeden Tag ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Es gibt verschiedene „Tricks“, um den Wasserkonsum zu erhöhen und die empfohlenen 1,5 l pro Tag zu trinken (verschiedene Wassersorten, Aromatisierung mit Zitronensaft oder Minzblättern, Wasser in Reichweite bereithalten, Wasser als Aufguss zu sich nehmen...).

## 7. Light-Soda und Wasser sind das Gleiche, sie haben keine Kalorien.

Light-Limonaden vermitteln fast das gleiche süße Gefühl wie herkömmliche Limonaden. Der Zucker wurde durch Süßstoffe ersetzt, die den süßen Geschmack ohne Kalorien liefern. Im Gegensatz zu Wasser fördern sie aber die Lust auf Süßes, was zu mehr Naschen verleiten kann.