

WISSEN SCHAFFT GESUNDHEIT! DER DIGEST ZU GESUNDHEITSTHEMEN

Gesundheitswissen

TO-GO



GESUNDES TRINKEN

Gesundheitsförderung in der
Theorie & Praxis

GESUNDES TRINKEN | JULI 2023



Gesundes Trinken

In der Theorie

„Auf Ihr Wohl!“ – Dieser traditionelle Trinkspruch hält eine wesentliche Aussage zum Thema Ernährung fest: Was und wie viel Sie trinken, ist für Ihre Gesundheit genauso wichtig wie die Art und Menge des Essens.“ (Willet & Skerrett, 2022, S.189)



Um die eigene Gesundheit zu fördern und aufrecht zu erhalten, gibt es verschiedene Ansatzpunkte. So kann die Prävention von physischen und psychischen Krankheiten durch verschiedene Strategien einen Ansatz für Sie bieten. Neben der Verhältnisprävention, also der Implementierung von z. B. sozialen oder politischen Veränderungen in Ihrer Umwelt, existiert auch der Ansatz der Verhaltensprävention. Bei dieser Strategie besteht der Kern darin, dass Sie ihrem individuellen (Risiko-)Verhalten positiv entgegenwirken. So ist es beispielsweise nicht nur von großer Wichtigkeit, genügend moderate körperliche Bewegung in Ihrem Alltag zu verankern, sondern auch auf eine ausgewogene Ernährung und ein gesundes Trinkverhalten zu achten, vor allem an heißen Sommertagen (vgl. Leppin, 2018, S.51).

In einem im Juni 2022 veröffentlichten „Ranking der meistgekauften bzw. meistkonsumierten Getränke in der Bevölkerung in Deutschland in den Jahren 2020 bis 2022“ stehen an den ersten fünf Stellen im Jahr 2022:

1. ‚Mineralwasser‘ (86,1 Prozent)
2. ‚Fruchtsäfte, Fruchtsaftgetränke, Fruchtnektar‘ (49,9 Prozent)
3. ‚Koffeinhaltiger Kaffee‘ (42,9 Prozent)
4. ‚Cola-Getränke‘ (37,7 Prozent) und
5. ‚Pils, Export-Bier‘ (34,8 Prozent).

Insgesamt wurden im Jahr 2022 23.015 Personen diesbezüglich befragt und die Ergebnisse auf 70,60 Mio. Personen hochgerechnet (IfD Allensbach, 2022).

Die ‚Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)‘ thematisiert das (gesunde) Trinken auch in ihren sog. ‚10 Regeln der DGE‘. Dabei empfiehlt sie, auf gezuckerte Getränke zu verzichten. Nicht nur Karies kann davon entstehen, sondern auch chronische Krankheiten wie Diabetes Typ 2. Zudem regt die DGE dazu an, am besten zu Wasser oder anderen zuckerfreien Getränken zu greifen. Hierzu zählt auch ungesüßter Tee. Von alkoholischen Getränken wird ebenfalls abgeraten, da diese viele Kalorien enthalten können. Zudem begünstigt der Konsum von Alkohol auch das Auftreten diverser (Krebs-) Erkrankungen oder anderer gesundheitlicher Schäden (vgl. Deutsche Gesellschaft für Ernährung, 2017).

Als Gesundheitstipp für Juli haben wir für Sie die wichtigsten Fakten zum Thema „gesundes Trinken“ zusammengefasst. Außerdem finden Sie im Mitgliederbereich zwei leckere und gesunde Getränke inkl. deren gesundheitsförderliche Wirkungen auf Ihren Körper.

2023 führt der LVPR die Kampagne „Wissen schafft Gesundheit“ durch und trägt daher zur Gesundheitsbildung bei. Werden Sie Mitglied und profitieren Sie monatlich von den wissenschaftlich belegten Gesundheitsinformationen sowie Gesundheitstipps für die bestmögliche Erhaltung Ihrer Gesundheit. Im Mitgliederbereich finden Sie weitergehende Informationen zum Thema Gesundes Trinken.



IMPRESSUM

Landesverband für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen der Bundesländer Sachsen-Anhalt & Thüringen e.V (LVPR ST/TH) | Vorstand: Dipl. Med. Olaf Haberecht (Vorsitzender) | Christian Wischer | Dr. med. Klaus H. Thomas | Nicole Habich | Hartmut Bethge | Dr. Ulrich Schwabe.

© 2022 Landesverband für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen der Bundesländer Sachsen-Anhalt & Thüringen e.V.

Alle Texte sind urheberrechtlich geschützt. Die Informationen in diesem LVPR Digest wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit der gemachten Angaben können die Autoren dennoch nicht übernehmen. Die Nutzung der Informationen erfolgt auf eigene Gefahr.

Literaturverzeichnis

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). (2017). Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE. Abgerufen von <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/dge-ernaehrungsempfehlungen/10-regeln/>, am: 01.07.2023
- Deutsche Herzstiftung (o. J.). So schützt grüner Tee Ihr Herz. Abgerufen von <https://herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/ernaehrung/gruener-tee>, am: 04.07.2023
- IfD Allensbach. (21. Juni 2022). Ranking der meistgekauften bzw. meistkonsumierten Getränke in der Bevölkerung in Deutschland in den Jahren 2020 bis 2022. In: Statista. Abgerufen von <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/170892/umfrage/ranking-der-meistgekauften-konsumierten-getraenke/>, am: 04.07.2023
- Leppin, Anja. Konzepte und Strategien der Prävention. In: Hurrelmann, Prof. Dr. Dr. h. c. Klaus. Richter, Prof. Dr. Matthias. Klotz, Prof. Dr. Theodor. Stock, Prof. Dr. Stephanie. (2018). Referenzwerk Prävention und Gesundheitsförderung. Grundlagen, Konzepte und Umsetzungsstrategien. 5., vollständig überarbeitete Auflage. Bern: Hogrefe Verlag. ISBN: 978-3-456-85590-5.
- Rehberg, Carina. Zitronenwasser trinken – Am besten täglich. In: Zentrum der Gesundheit. (2023). Abgerufen von <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/gesunde-getraenke/zitronenwasser>, am: 04.07.2023
- Willett, Prof. Dr. med. Dr. P.H. Walter C. & Skerrett, Patrick J. (2022). Harvard Medical School Guide Gesunde Ernährung. Einfach und praktisch: erstklassige Wissenschaft für Ihre tägliche Ernährung. Stuttgart: TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG. ISBN 978-3-432-11450-7.
- Dr. Claudia Müller (2020). Trinken bevor der Durst kommt. Abgerufen von <https://landeszentrum-bw.de/.Lde/Startseite/wissen/trinken-bevor-der-durst-kommt>, am 20.07.2023