

# den ins!der

n° 80 • Dezember 2019

Still deinen

Wissensdurst

- alles über Getränke

25  
ans

Fondation  
Cancer

Info - Aide - Recherche



# Gesund ist, was du draus machst

Süße Getränke sind kein bisschen sweet, sondern schädlich!

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt: Weniger als 5 % der gesamten täglichen Energie sollten aus freiem Zucker kommen. Dies entspricht **etwa 25 Gramm Zucker** (6 Teelöffel) pro Tag. Noch weniger wäre noch besser.



**Achtung:** Dieser Grenzwert ist schon mit nur einer Standardflasche (500 ml) für die Mehrheit der Süßgetränke erreicht.

Dies gilt für Getränke, die eine große Quantität an Kalorien aus dem Zucker enthalten, sei es in **natürlicher** Form, wie in Fruchtsäften und Smoothies oder **hinzugefügt**, wie in Limonaden. Getränke mit der Aufschrift „ohne Zuckerzusatz“ sind also trotzdem eine zuckrige Angelegenheit und im Zweifel ungesund.

**Außerdem:** Getränkekcalorien scheinen vom Körper nicht so gut wahrgenommen zu werden. Daher essen wir nach dem Trinken süßer Flüssigkeiten auch nicht unbedingt weniger. Eher regen Limonaden und Säfte unseren Appetit an. Und schon meldet sich der Hunger. Gesund geht anders. Wie, das verraten wir dir in diesem Heft.

Wenn man die Wahl zwischen einem Apfel und Apfelsaft hat, sollte man auf jeden Fall mit dem Obst selbst Vorlieb nehmen. Zwar enthalten Fruchtsäfte ebenfalls Vitamine, meistens allerdings in geringeren Mengen als die Frucht in ihrer reinen Form. Ballaststoffe sind zudem unabdinglich für die Ernährung, verabschieden sich aber leider beim Entsaften des Obsts.

## Zahlen & Fakten: Wusstest du...

- Ein durchschnittlicher Mensch besteht mindestens zu 60 % aus Wasser, was er kontinuierlich beim Schwitzen und auf der Toilette wieder ausscheidet.
- Mindestens 1,5 bis 2 l Flüssigkeit pro Tag benötigt dein Körper, um gut zu funktionieren. Wasser bekommt ihm am besten.
- Zu viel Wasser trinken ist aber auch ungesund. Besonders bei Extremsportlern, die beim Wettkampf zu viel Wasser mit zu wenig Salz zu sich nehmen, kann die Natriummenge im Blut stark verdünnt werden. Bei Marathonläufern kommt das in leichter Form recht häufig vor, sie berichten dann von Symptomen wie bei einem Hirnödem, also Kopfschmerzen, Übelkeit und Zittern.
- Umfragen zufolge sind in Europa die Deutschen Vorreiter im Konsum von zuckerhaltigen Getränken.
- Umgerechnet 15 Stück Würfelzucker stecken in 0,5l Fanta in Deutschland, 11 in Frankreich und nur 7 sind es in Großbritannien. Solche länderspezifischen Unterschiede finden sich in diversen Softdrinks, teilweise aufgrund von Steuerregelungen.

# Diverse "Durstlöscher" im Test

Du hast Durst und denkst: Hauptsache flüssig – und lecker! Aber bei einigen lohnt sich ein genauer Blick.



## Limonade [Fanta, Sprite & Co.]

Wasser, Zucker und Aromastoffe reichen, um eine Limo zu machen. Dass echter Fruchtsaft enthalten oder Kräuter beigemischt sind, ist eher die Ausnahme. Zuckerwasser lässt den Blutzuckerspiegel extrem schnell ansteigen und wieder abfallen, was ein Hungergefühl auslöst.

## Diätgetränke

Die Zero- oder Light-Varianten eines Getränks bedeuten den Verzicht auf Zucker und damit Kalorien oder weniger davon. Anstatt Zucker werden hier künstliche Süßungsmittel wie z.B. Aspartam hinzugefügt. Während es anfangs Fragen zur Sicherheit nach frühen Tierversuchen gab, haben große Studien am Menschen gezeigt, dass künstliche Süßstoffe das Krebsrisiko nicht erhöhen. Gesünder als Zucker sind sie allerdings auch nicht. Diätgetränke enthalten außerdem oft Säure, die die Zähne angreift.



## Soft & Saftschorle



### Kommerzieller Fruchtsaft enthält:

- 👎 viel Zucker (egal ob in natürlicher Form oder hinzugefügt)
- 👎 wenig Vitamine
- 👎 nur wenig Ballaststoffe



### Selbstgepresster Fruchtsaft enthält:

- 👎 genauso viel Zucker wie kommerzieller Fruchtsaft
- 👍 mehr Vitamine als kommerzieller Fruchtsaft
- 👎 nur wenig Ballaststoffe



### Die Frucht selbst enthält:

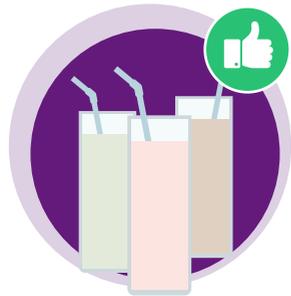
- 👍👎 genauso viel Zucker wie kommerzieller Fruchtsaft. Jedoch wird dieser Zucker aus fester Nahrung vom Körper besser wahrgenommen als der Zucker aus einem Getränk
- 👍 mehr Vitamine als kommerzieller Fruchtsaft
- 👍 viele gesunde Ballaststoffe, die sehr wichtig für die Ernährung sind

Der Körper bemerkt beim Verzehr einer Frucht ein Sättigungsgefühl, das beim Trinken von Saft gewöhnlich ausbleibt. Dies verhindert eine zu hohe Kalorienaufnahme.



## Gemüsesaft

Etwa Tomaten- oder Saft aus Roter Bete sind roh, kaltgepresst und eher dünnflüssig zu haben. Je weniger Inhaltsstoffe (Salz, Zucker, Honig) darin sind, desto gesünder sind sie.



## DIY-Wasser mit Geschmack

Voll im Trend, gesund und kinderleicht herzustellen. Es geht darum, stilles Wasser oder Mineralwasser – ganz nach eigenem Geschmack – durch Früchte, Gemüse oder Gewürze mit natürlichen Aromen anzureichern und aufzupeppen. Schnapp dir ein Gefäß, schnippel deine Lieblingszutaten klein, gieße diese mit Wasser auf und lasse diese Kreation – je nach gewünschter Geschmacksintensität – einige Minuten bis Stunden kühl stehen.

## Tee

Auch wenn „Tee“ allgemein für alle heißen Aufgussgetränke verwendet wird, gilt diese Bezeichnung lebensmittelrechtlich nur für **echten Tee**, also Aufgüsse aus Blättern und Blattknospen der **Teepflanze**. Echter Tee hat eine anregende Wirkung durch psychotrope Substanzen: Er enthält **bis zu 4,5 % Koffein**.

Aus den Blättern von Teepflanzen kann **grüner, weißer oder schwarzer Tee** hergestellt werden. Die Färbung/Bezeichnung hängt von der Verarbeitungsweise ab.



**Früchte- bzw. Kräutertees** hingegen werden nicht aus der Teepflanze gewonnen, sondern aus anderen Pflanzen: sie können aus frischen oder getrockneten Pflanzenteilen wie Blättern, Fruchtteilen oder Blüten hergestellt werden. Sie enthalten allgemein kein Koffein.

Alle genannten „Tee“-Sorten sind **ungesüßt** - neben Wasser - eine gesunde Alternative für die benötigte Flüssigkeitszufuhr.

Einige „Tee“-Sorten können sogar helfen, verschiedene medizinische Symptome zu lindern: So können Fenchel und Kamille bei Übelkeit helfen und Salbei bei Halsschmerzen.



## Und Eistee?

**\*Kommerzieller Eistee** Die konventionelle Erfrischung in den gängigen Geschmacksrichtungen Zitrone und Pfirsich hat mit klassischem Tee wenig gemeinsam. Manchmal ist Fruchtsaft(konzentrat) beigemischt und diese Getränke enthalten viel Zucker. Im Gegensatz zu Tee bieten sie also keine gesunde Alternative.

**\*Selbstgemachter Eistee** Wenn kein Zucker beigemischt wird, ist selbstgemachter Eistee eine gesunde Alternative zu Wasser.

**Und so geht's** Den Tee in eine Kanne geben, mit einem Liter kochendem Wasser übergießen und nach Geschmack 3-5 Minuten ziehen lassen. Den Tee durch ein Sieb in eine hitzebeständige Karaffe abgießen, ausreichend Eiswürfel dazu geben und abkühlen lassen. Anschließend zwei Stunden kalt stellen. Eine Zitrone auspressen. Zitronensaft und -scheiben in den Tee geben und eisgekühlt servieren.



## Protein-Shakes

Eiweißpulver mit Wasser aufgießen, schütteln – fertig. Trendige Shakes enthalten viel Eiweiß für den Muskelaufbau und füllen dermaßen, dass sie auch als Nahrungersatz bzw. Snack herhalten. Aufgepasst: Regelmäßige Proteinbomben können die Nierenfunktion überfordern.



## Milch

Milch und Milchprodukte sind gute Kalzium- und Eiweißlieferanten, die im Rahmen einer gesunden, ausgewogenen Ernährung benötigt werden. Kalzium ist wichtig für die Gesundheit der Zähne und Knochen. Milch ist wegen ihrer gesättigten Fettsäuren sehr nahrhaft. Mensch- und Tierbabys nehmen die ersten Monate in der Regel ja auch nur Muttermilch zu sich. Heute trinkt Milch, wer Milch mag und Laktose verträgt.

Studien, die den Zusammenhang zwischen Krebs und Milchprodukten untersuchen, haben keine eindeutigen Ergebnisse erbracht. Es gibt Hinweise darauf, dass Milchprodukte das Risiko von Darmkrebs verringern könnten, aber wir können nicht mit Sicherheit sagen, dass dies der Fall ist. Es gibt keine eindeutigen Hinweise darauf, dass Milchprodukte mit anderen Krebsarten in Verbindung gebracht werden können.

Im Gegensatz zu purer Milch enthalten **Kakao und gesüßte Milkshakes** viel Zucker und können im Rahmen einer gesunden Ernährung nicht empfohlen werden.



## Energydrinks

Red Bull und Co. gelten dank viel Koffein und Zucker als Wachmacher, die hohen Blutdruck und einen schnellen Puls verursachen. Sie sind alles andere als gesund und bereits bei zwei Dosen am Tag besteht die Gefahr, dass Reizbarkeit, Nervosität und unkontrollierbare Herzrhythmusstörungen auftreten.



## Alkoholische Getränke

Für viele Erwachsene ist ein kaltes Bier gerade im Sommer ein Durstlöcher, bei anderen gehört ein Glas Wein zu einem gelungenen Abend. Doch Alkohol kann dick machen, abhängig und sogar Krebs und andere Krankheiten erzeugen.



# Wasser geht ab

**Ohne Flüssigkeit** kann ein durchschnittlicher Mensch **nur drei Tage** überleben. Doch viele Menschen trinken erst, wenn sie durstig sind. Dabei entspricht Durst bereits einem Warnsignal. Besser wäre, für eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr zu sorgen.

**Damit dich kein Wässerchen trüben kann:**

## Mit Sprudel

Natürliches Mineralwasser enthält neben Kohlensäure viele Mineralstoffe und ist in der Regel keimfrei. Kohlensäure entsteht durch vulkanische Vorgänge, hilft dem Wasser Mineralien aus dem Gestein zu lösen und wurde im 19. Jahrhundert zur Konservierung und Desinfizierung genutzt, galt also als heilsam. Die perlenden Bläschen im Mund sind im Wasser gelöstes Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>), das entweicht, je weniger Druck (offene Flasche) vorhanden ist. Die leicht sauren Gasbläschen, die aus dem Magen in die Speiseröhre aufsteigen können, können Magensäure mitnehmen und so zu Sodbrennen führen. Dass CO<sub>2</sub> appetitanregende Hormone in der Magenhaut aktivieren und dicker machen könnte, ist nicht bewiesen.



## Ohne Sprudel

Auch stilles Wasser enthält viele Mineralstoffe und ist in der Regel keimfrei.

In Flaschen gefülltes Wasser kaufen, wenn man doch auch Trinkwasser aus der Leitung haben kann?! Viele Menschen wundern sich über dieses Konsumverhalten. Aber genauso viele bevorzugen weiches, weil kalkärmeres Wasser aus abgefüllten Flaschen.



## Fazit:

**Wasser – sowohl ohne wie auch mit Sprudel – ist das beste Getränk für deine Gesundheit.**

# Landestypische Getränke – Klassiker oder Klischee?

Nicht nur in Luxemburg, überall spielt Trinken – genau wie Essen – auch kulturell eine wichtige Rolle. So wie es typisch nationale Gerichte mit lokalen Zutaten gibt, finden sich auch traditionelle Getränke, die man schnell mit einem Land oder einer Region verbindet.

- **Coca-Cola** kennt jedes Kind, seit ein amerikanischer Apotheker sie Ende des 19. Jahrhunderts erfand, um sich mit dem darin befindlichen Kokain von seiner Morphiumsucht zu befreien. Heute ist der Sirup-Sodawasser-Mix frei von jeglichen Drogen, enthält aber umso mehr Zucker.
- In der zweiten Hälfte des 17. Jahrhunderts hatte der Wein bei den Franzosen seine Gärung im Fass während des Winters nur scheinbar abgeschlossen. In Flaschen abgefüllt, gärten die Hefen in der Frühlingssonne weiter, sodass **Champagner** entstand.
- Bei den Deutschen gilt das "Gerstensaft" **Bier** nicht nur als Nationalgetränk, sondern auf Grund des Reinheitsgebots sogar als Grundnahrungsmittel. Richtig ist, dass Bier so nahrhaft ist, dass es schnell dick machen kann.
- Eine kleine Tasse Espresso oder einen Cappuccino zum Abschluss eines Menüs gehört in Italien einfach dazu. Der koffeinhaltige **Bohnenkaffee** soll nach einer schweren Mahlzeit als Muntermacher dienen. Bekömmlicher wird er mit noch einem Glas Wasser.
- In slawischen Kulturen steht die farblose Spirituose **Wodka** seit jeher Synonym für „Wässerchen“, obwohl damit nicht wirklich der einfache Durst gelöscht wird.
- Die Chinesen bauen seit Jahrtausenden **Tee** an und unterscheiden zwischen sechs unterschiedlichen Sorten wie z. B. grünen oder weißen Tee. Wie die Japaner verfügen auch sie über eine besondere Teezeremonie.

# Ein Hoch auf Selbstgemachtes!

Wenn du wissen willst, was in dir steckt, solltest du es am besten selbst zubereiten. Hier ein paar Rezepte für verschiedene Getränkearten.

## 1 Gurken-Limette-Minz-Wasser

- 500 ml Wasser (still oder medium)
- ein Minzstängel mit mindestens 10 grünen Blättern
- eine gewaschene Limette vierteln
- von einer gewaschenen Salatgurke 5-6 Scheiben

Vitamine, Mineralien und einen Frische-Boost verspricht dieser Durstlöcher. Einfach alle grünen Zutaten gewaschen ins Wasser geben und eine Weile ziehen lassen. Wer's kühl mag: Eine Viertelstunde in den Kühlschrank stellen oder Eiswürfel dazugeben.

## 2 Cremiger Karibik-Milchshake

- 200 g Ananasfleisch
- 1 geschälte Banane
- 100 ml Kokosmilch (die Flüssigkeit unter der Fettdecke)
- 300 ml Kuhmilch (Sojamilch oder anderer Ersatz geht auch)

Ein Hauch von Sonne, Strand und Meer verspricht dieser Mix: Das Obst zerstückeln und gleich mit Kuh- und Kokosmilch im Mixer pürieren – und dann: genießen!





# Gewusst oder geraten – kennst du dich aus?

Zum Schluss wollen wir nochmal das Wichtigste zusammenfassen. Nicht nur uns, auch weltbekannten Künstlern war gerade Wasser eine Art Inspirationsquelle:

*„Wasser! Du hast weder Geschmack, noch Farbe, noch Aroma. Man kann dich nicht beschreiben. Man schmeckt dich, ohne dich zu kennen. Es ist nicht so, dass man dich zum Leben braucht: Du bist das Leben!“*

(Antoine de Saint-Exupéry)



- A** Täglich verlieren wir an die zwei Liter Flüssigkeit durch Pinkeln und ...
- B** Woher kommt Tee ursprünglich?
- C** ... ist ein künstliches Süßungsmittel, das oft in Diätgetränken anstatt von Zucker benutzt wird.
- D** Wasser ist das wichtigste ... für den Menschen.
- E** Kann ein Mensch ohne zu trinken eine Woche lang überleben?
- F** Durst ist bereits ein ... des Körpers.

70 Prozent der Erdoberfläche sind von Wasser bedeckt. Deswegen sieht die Erde vom Weltraum auch aus wie ein **blauer Planet**. Chemisch betrachtet könnten wir ohne das kühle Nass nicht überleben. Unser Organismus bedingt die Elemente Wasserstoff und Sauerstoff. Sich mit Wasser auszukennen, kann das eigene Überleben sichern. Und sich beim nächsten Ratespiel lohnen. Aber keine Sorge: Wir fragen hier auch ein paar Wissenshäppchen zu anderen Themenbereichen ab. **Also, nicht warten – mitmachen!**



**A**

**B**

**C**

**D**

**E**

**F**



Antworten

**A** Schwitzen **B** China **C** Aspartam **D** Lebensmittel **E** Nein **F** Warnsignal  
 Lebermittel



Rejoins-nous sur les réseaux sociaux  
 Folge uns in den sozialen Medien



@fondationcancer



Fondation Cancer Luxembourg



@fondationcancerluxembourg



@FondationCancer

# den ins!der

Intéressé(e)? / Interessiert?

Abonnement gratuit / Gratis-Abo

Il suffit de remplir le formulaire et de l'envoyer par e-mail à [fondation@cancer.lu](mailto:fondation@cancer.lu) ou par la poste à l'adresse ci-dessous.

Es genügt, das Formular auszufüllen, per E-Mail an [fondation@cancer.lu](mailto:fondation@cancer.lu) oder per Post an untenstehende Adresse zu schicken.

**Oui, je veux recevoir le magazine *den ins!der* gratuitement 4 x par an.  
 Ja, ich möchte die Zeitschrift *den ins!der* 4 x pro Jahr kostenlos erhalten.**

Nom / Name ..... Prénom / Vorname .....

Adresse .....

Code postal / Postleitzahl .....

Ville / Ort .....

Date de naissance / Geburtsdatum ..... / ..... / .....

E-mail .....

CONCEPTION ET TEXTE / KONZEPT UND TEXT: Fondation Cancer. Tous droits réservés.  
 RÉDACTION / REDAKTION: Christa Roth  
 PHOTOS / FOTOS: iStockphoto  
 LAYOUT: cropmark.lu | Imprimerie: imprimerie eXe s.a. | Revue trimestrielle de la Fondation Cancer - RCS Luxembourg G 25

den ins!der  
 c/o Fondation Cancer

209, route d'Arlon  
 L-1150 Luxembourg

T 45 30 331  
 E [fondation@cancer.lu](mailto:fondation@cancer.lu)

[www.cancer.lu](http://www.cancer.lu)

