

Getränke



Foto: © Robert Kneschke/stock.ad

er vor!

Das Angebot an Getränken ist groß. Das einfachste fließt hierzulande aus der Leitung:
das Trinkwasser.

Als Durstlöcher sind Wasser und ungesüßte Kräuter- und Früchtetees am besten geeignet.
Zuckergesüßte Getränke sind für Menschen mit Diabetes nicht geeignet.

GETRÄNKE

Getränke sind ein grundlegender Bestandteil der Ernährung. Da der Mensch zu mehr als 50 % aus Wasser besteht und eine große Menge täglich über Urin, Schweiß, Stuhl und Atemluft abgibt, muss dieser Verlust wieder ausgeglichen werden. Hierfür trinken Sie rund 1,5 Liter täglich. Flüssigkeit dient unserem Körper als Baustoff, Lösungs-, Transport- und Kühlmittel. Hitze, schwere körperliche Arbeit, sportliche Aktivität sowie Krankheiten, die mit einem starken Flüssigkeitsverlust einhergehen (z. B. Fieber, Durchfall, Erbrechen), erhöhen den Flüssigkeitsbedarf zusätzlich.

Wenn wir zu wenig trinken, lassen Leistungsfähigkeit und Konzentration nach. Die Folge können Kopfschmerzen, Müdigkeit oder Schwindel sein. Es kommt zum Rückgang der Harnproduktion, zur Bluteindickung und im schlimmsten Fall zum Kreislaufversagen.

Wie bei den festen Lebensmitteln kommt es bei den Getränken nicht nur auf die Menge, sondern auch auf die richtige Auswahl an. Viele Getränke enthalten neben Wasser auch Zucker, Fruchtbestandteile, Koffein oder z. B. Koffein. Vor allem im Hinblick auf den Zucker hat die Auswahl der Getränke bei Diabetes eine große Bedeutung.

Welche Getränke sind für Typ 2-Diabetiker geeignet?

Das ideale Getränk löscht den Durst und kann Wasserverluste ausgleichen, enthält Vitamine und zugleich viele Mineralstoffe. Am besten geeignet sind:

- Mineral-, Trink- und Leitungswasser
- Ungesüßte Kräuter- und Früchtetees

Welche Getränke sind in Maßen geeignet?

In Maßen geeignet sind Genussmittel sowie Getränke, die einen geringen Zuckergehalt aufweisen:

- Kaffee, schwarzer und grüner Tee (ca. 3–4 Tassen pro Tag)
- verdünnte Fruchtsäfte (Schorlen) mit 3 Teilen Wasser
- Gemüsesäfte, z. B. Tomaten- oder Karottensaft
- Latte Macchiato, Cappuccino
- alkoholfreies Bier (Achtung: die Kohlenhydrate sind je nach Sorte unterschiedlich zu berücksichtigen)

Besonderheiten

- Lightgetränke enthalten keinen Zucker, fördern jedoch die Gewöhnung an den süßen Geschmack
- Alkoholisches Getränk kann den diabetischen Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht bringen. Ein übermäßiger Alkoholkonsum besteht langfristig eine hohe Suchtgefahr mit schweren gesundheitlichen Folgen sowie für psychische Störungen und einige Krebsarten. Alkohol sollte mäßig und nur in kleinen Mengen konsumiert werden. Er hemmt die Fettverbrennung und kann das Übergewicht fördern. Wenn Sie Alkohol trinken, wählen Sie Getränke mit möglichst geringem Zuckergehalt wie zum Beispiel trockenen Wein oder trockenen Whisky. Sie können auch als Schorle zubereiten/bestellen.
- Die Zuckergehalte sind nicht zu den Getränken, sondern zu den Milchprodukten zu betrachten. Milchmischgetränke wie Trinkschokolade oder Erdbeermilch sind im Bereich der Milchmischgetränke zu betrachten.

Es bleibt dabei: Wasser ist der beste Durstlöcher!