

DER ZOOM NUTRIACTIS® #JULI



**BNP PARIBAS
CARDIF**



DAS WASSER: FÜR DEN KÖRPER UNENTBEHRLICH, ABER WARUM?

Dieses Dokument wurde erstellt im Rahmen der Partnerschaft zwischen

BNP Paribas Cardif und dem Universitätsklinikum Rouen-Normandie

Wenn Sie Fragen haben: nutriactis@chu-rouen.fr

Wasser ist der wichtigste Bestandteil des menschlichen Körpers und macht rund **60 % des Körpergewichts eines Erwachsenen** aus. Aufgrund seiner vielfältigen Funktionen ist es für den Menschen lebenswichtig, da er **nur wenige Tage ohne Wasseraufnahme leben kann**; der Körper zeigt schon nach 24 Stunden ohne Wasser erste Anzeichen von Dehydrierung.



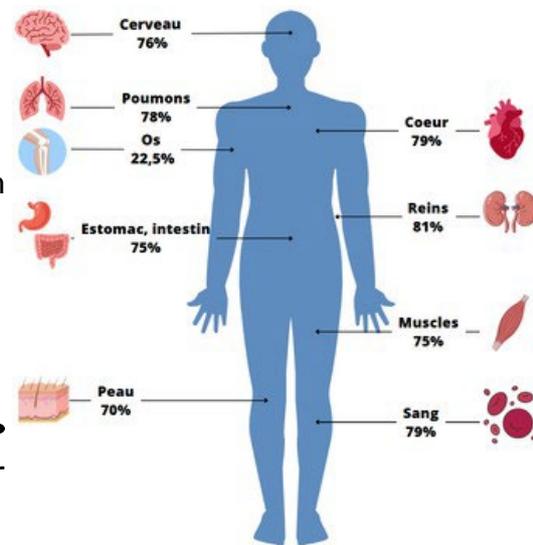
Trinkwasser kann ohne Gesundheitsrisiken getrunken werden. **In Frankreich ist Leitungswasser trinkbar**, wird streng kontrolliert und unterliegt umfassenden Vorschriften. Dies ist nicht in allen Ländern der Fall.

Die Bedeutung von Wasser

Über die **Atmung, den Schweiß oder auch die Ausscheidungen** (Urin, Stuhl) gibt der Organismus ständig Wasser ab. Die Wasseraufnahme ist unerlässlich, um die Zufuhr über den Bedarf hinaus aufrechtzuerhalten und so den Körper gesund zu halten. Wasser wird benötigt für:

- die Erneuerung der Zellen und einen Beitrag zu ihrem guten Funktionieren
- viele chemischen Reaktionen in unserem Körper, die für den Transport verschiedener Moleküle, insbesondere der Nährstoffe zu den Zellen sorgen
- die Förderung einer guten Blutzirkulation
- die Eliminierung der Abfallstoffe des Körpers (z. B: CO₂ und Toxine)
- die Unterstützung der Thermoregulation (Aufrechterhaltung der Körpertemperatur)

Wasseranteil der Organe



Empfehlungen



Im Tagesverlauf werden **2 bis 2,5 Liter Wasser ausgeschieden**, die wieder ausgeglichen werden müssen, damit unser Körper im Gleichgewicht bleibt.

Es wird empfohlen, mindestens **1,5 bis 2 Liter Wasser** pro Tag zu trinken (Erwachsene). Man sollte Wasser schon trinken, bevor man Durst verspürt. Dies gilt besonders für ältere Menschen, deren Durstgefühl vermindert ist.

Die Wasserausscheidung des Körpers und damit der Wasserbedarf hängen jedoch von vielen Faktoren ab (Temperatur, Alter, körperliche Aktivität ...) und können daher schwanken.

Wasser- aufnahme

- Wasser
- Wasserreiche Lebensmittel (Obst, Gemüse...)

Die Nutzung von Wasser im Körper

- Bestandteil der Zellen
- Chemische Reaktionen
- Transportmittel
- Blutkreislauf
- Eliminierung der Abfallstoffe
- Thermoregulation

Wasserverlust

- Urin
- Schwitzen
- Atmung
- Stuhlgang

Dehydrierung

Dehydrierung ist definiert als **eine Ausscheidung von Wasser und Mineralsalzen durch den Organismus, die nicht durch die Zufuhr ausgeglichen wird**. Eine Dehydrierung kann vor allem bei unzureichender Wasserzufuhr, Durchfall, Erbrechen, starkem Schwitzen, chronischen Krankheiten wie Diabetes, hoher Einnahme von Diuretika (die harntreibend sind, wie Kaffee oder Tee, Kräutertees) oder Medikamenten auftreten.



Symptome einer Dehydrierung:

- Durst, trockener Mund
- Müdigkeit, Erschöpfung
- Trockene Haut, verminderte Elastizität der Haut
- ↓ Urin (und/oder dunkler Urin), ↓ Schwitzen
- Verringerte Leistung bei Anstrengung
- Kopfschmerzen, Schwindel, Desorientierung, Unwohlsein
- Störungen der Thermoregulation (Gefühl warm/kalt)
- Verhaltensänderungen (Reizbarkeit, Unruhe...)

Eine Dehydrierung kann das Risiko erhöhen für:

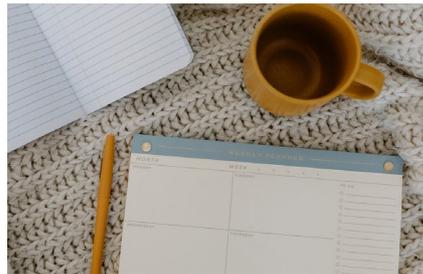
- Harnwegsinfektionen
- Nierensteine
- Gallensteine
- Verstopfung
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Hoher Blutdruck
- Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes

Tipps zur Erhöhung Ihrer Wasserzufuhr

Um Ihre Wasserzufuhr zu erhöhen und die empfohlene Trinkmenge zu erreichen, haben wir ein paar hilfreiche Tipps für Sie:



Nehmen Sie immer eine **Wasserflasche** oder Karaffe mit, die Sie in Sichtweite aufstellen (z. B. auf Ihrem Schreibtisch).



Gewöhnen Sie sich an **Rituale**: z. B. trinken Sie ein Glas Wasser gleich nach dem Aufwachen, bei der Ankunft im Büro, zu Hause ...



Geben Sie Ihrem Wasser ein **Aroma**: Kräuter (Minze, Basilikum ...) oder Fruchtstücke (Erdbeere, Pfirsich ...) oder Gemüse (Gurke, Tomate...).
Essen Sie wasserreiche



Programmieren Sie auf Ihrem Handy **Erinnerungen** (z. B. alle 2 Stunden).



Nutzen Sie eine **App** oder eine Smartwatch, um Ihre Wasserzufuhr zu verfolgen.



Lebensmittel (Obst und Gemüse – außer Dörrobst).



Trinken Sie, bevor Sie Durst haben (stilles Wasser, Wasser mit Kohlensäure).



Essen Sie öfter eine **Suppe** (heiß oder kalt).

Trinkstörungen und Essstörungen

Essstörungen ([Literaturübersicht zu Essstörungen und Adipositas](#)) können mit Veränderungen im täglichen Trinkverhalten (Zunahme oder Abnahme) einhergehen, die als **Trinkstörungen** bezeichnet werden.



Potomanie

Die Potomanie ist ein **unwiderstehliches und ständiges Bedürfnis, große Mengen zu trinken**, meistens Wasser (> 3 L/Tag). Potomanie führt zu einer übermäßigen Flüssigkeitsaufnahme gegenüber einer normalen Aufrechterhaltung des Wasserhaushalts (Wassereinzufuhr/-ausscheidung).

Der Wasserkonsum kann bei Personen mit Potomanie bis zu **zehn Liter** pro Tag erreichen. **Potomanie ist häufig bei Essstörungen** anzutreffen, da es eine Strategie ist, um das Hungergefühl auszuschalten und sich satt zu fühlen. Manchmal wird eine übermäßige Wasseraufnahme auch eingesetzt, um kompensatorisches Verhalten (Erbrechen) zu fördern. Allerdings ist **Potomanie mit Gesundheitsrisiken verbunden**. Sie kann zu **Wassereinlagerungen, Übelkeit und Erbrechen, Kopfschmerzen, Elektrolytstörungen** (Störung des Mineralstoffhaushalts im Körper), **Nierenschäden**, aber auch einem **Hirnödem** (Flüssigkeitsansammlung im Gehirn) und in schwersten Fällen zum **Tod** führen.

Flüssigkeitsrestriktion

Im Gegensatz zur Potomanie ist die Flüssigkeitsrestriktion durch eine **unzureichende oder gar keine Flüssigkeitszufuhr** gekennzeichnet. Diese seltenere Form muss sehr schnell behandelt werden. Eine eingeschränkte Flüssigkeitszufuhr, das heißt weniger Wasser als der Körper verliert, führt zur **Gefahr einer schweren Dehydrierung**, die **die Ursache für ein Koma** sein kann.



Schlussfolgerung

Die Wassereinzufuhr ist daher unerlässlich, um seinen Organismus gesund zu erhalten. Es ist sehr wichtig, auf seinen Körper zu hören und seine Wassereinzufuhr an den Bedarf und damit an den Flüssigkeitsverlust anzupassen. Einem gesunden Erwachsenen wird empfohlen, mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser pro Tag zu trinken.



Quellen

ANSES. Eau de boisson : bonnes pratiques de consommation. <https://www.anses.fr/fr/content/eau-de-boisson-bonnes-pratiques-de-consommation>

Boron, W. F., & Boulpaep, E. L. (2016). *Medical physiology* E-book. Elsevier Health Sciences.

Hooper L, Abdelhamid A, Attreed NJ, Campbell WW, Channell AM, Chassagne P, Culp KR, Fletcher SJ, Fortes MB, Fuller N, Gaspar PM, Gilbert DJ, Heathcote AC, Kafri MW, Kajii F, Lindner G, Mack GW, Menten JC, Merlani P, Needham RA, Olde Rikkert MGM, Perren A, Powers J, Ranson SC, Ritz P, Rowat AM, Sjöstrand F, Smith AC, Stookey JJD, Stotts NA, Thomas DR, Vivanti A, Wakefield BJ, Waldréus N, Walsh NP, Ward S, Potter JF, Hunter P. Clinical symptoms, signs and tests for identification of impending and current water-loss dehydration in older people. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2015, Issue 4. Art. No.: CD009647. DOI: 10.1002/14651858.CD009647.pub2. Accessed 14 June 2023.

Jéquier, E., & Constant, F. (2010). Water as an essential nutrient: the physiological basis of hydration. *European journal of clinical nutrition*, 64(2), 115-123.

Lacey, J., Corbett, J., Forni, L., Hooper, L., Hughes, F., Minto, G., Moss, C., Price, S., Whyte, G., Woodcock, T., Mythen, M., & Montgomery, H. (2019). A multidisciplinary consensus on dehydration: definitions, diagnostic methods and clinical implications. *Annals of medicine*, 51(3-4), 232-251. <https://doi-org.proxy.insermbiblio.inist.fr/10.1080/07853890.2019.1628352>

Manger bouger L'eau, indispensable à notre santé : conseils et astuces pour s'hydrater. <https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/bien-manger-sans-se-ruiner/bien-manger-en-preservant-la-planete-sans-se-ruiner-c-est-possible/l-eau-indispensable-a-notre-sante-conseils-et-astuces-pour-s-hydrater>

Nakamura, Y., Watanabe, H., Tanaka, A., Yasui, M., Nishihira, J., & Murayama, N. (2020). Effect of Increased Daily Water Intake and Hydration on Health in Japanese Adults. *Nutrients*, 12(4), 1191. <https://doi-org.proxy.insermbiblio.inist.fr/10.3390/nu12041191>

Popkin, B. M., D'Anci, K. E., & Rosenberg, I. H. (2010). Water, hydration, and health. *Nutrition reviews*, 68(8), 439-458. <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2010.00304.x>

Watso, J. C., & Farquhar, W. B. (2019). Hydration Status and Cardiovascular Function. *Nutrients*, 11(8), 1866. <https://doi.org/10.3390/nu11081866>