

Getränke im Unterricht

Trinken fördert die Konzentration! Schüler haben noch weniger als Erwachsene die Möglichkeit, Flüssigkeit zu speichern. Daher ist es wichtig, dass sie regelmäßig trinken. Auch bleiben Schüler dadurch hellwach und geistig fit.

Doch leider ist es keine Ausnahme, wenn Schüler den ganzen Vormittag nichts oder nur wenig trinken. Doch wer zu wenig Flüssigkeit aufnimmt, kann sich schlechter konzentrieren. Daher sollte unbedingt auch während des Unterrichts das Trinken erlaubt sein. Trinken im Unterricht funktioniert problemlos, wenn es gemeinsam geplant und umgesetzt wird. Wichtig ist die Getränkeauswahl, das Festlegen des richtigen Klassengetränks, denn Schüler trinken umso mehr, je besser es ihnen schmeckt. Mineralwasser ist das ideale Getränk. Ob mit viel, wenig oder ganz ohne Kohlensäure getrunken wird, sollte gemeinsam abgestimmt werden. Eventuell hilft eine Testphase mit anschließender Bewertung weiter.

Auf das Trinken sollte gerade am Ende von Sportstunden und zu Beginn von Sportfolgestunden geachtet werden.

Kleine Getränkekunde

Das Angebot an Getränken ist groß. Für mehr Klarheit sind in der folgenden Tabelle gängige Erfrischungsgetränke, Säfte und alkoholhaltige Mischgetränke mitsamt Inhaltsstoffen aufgelistet.

Getränk	Inhaltsstoff
Mineralwasser	100% Mineralwasser, mit oder ohne Zusatz von Kohlensäure
Gemüsesaft Gemüsemost	100% Fruchtgehalt Most ist milchsauer vergorener Saft
Fruchtsaft	100% Fruchtgehalt
Fruchtnektar	25-50% Fruchtgehalt, Wasser, Zucker
Fruchtsaftgetränk	6-10% Fruchtgehalt, Wasser, Zucker
Limonade	Unter 3% Fruchtgehalt, Zucker, Wasser, Aromastoffe
Brause	Wasser, Zucker, künstliche Essenzen, Farbstoffe
Colagetränke	Wasser, Zucker, Auszüge aus der Colanuss, Farbstoffe, Geschmacksstoffe
Biermixgetränke, Alcopops,	Biergetränke mit fruchtigem Geschmack Limonaden mit Alkohol wie z. B. Wodka oder Rum Limonaden, die Alkohol aus vergorenem Fruchtzucker enthalten
Sport-, Mineralstoff- und isotonische Getränke	Mineralstoffe, Wasser, geschmacksgebende Zutaten, mit oder ohne Zusatz von Zuckerarten oder anderen Süßungsmitteln

Der Gehalt an Zucker, Alkohol, Koffein, Vitaminen und Mineralstoffen kann in diesen Getränken unterschiedlich sein. Ein Blick auf die Zutatenliste der Getränke gibt Auskunft über die genaue Zusammensetzung.

Alcopops

Bei diesen alkoholhaltigen Limonaden unterscheidet man Biergetränke mit einem fruchtigen Geschmack, Limonaden mit destilliertem Alkoholzusatz oder Limonaden, die Alkohol aus vergorenem Fruchtsaft enthalten. Alcopops sind Genussmittel, die nicht zu den Getränken gezählt werden, da sie reichlich Alkohol enthalten. Eine Flasche eines Alcopop enthält häufig so viel Alkohol wie ein Glas Schnaps. Nebenbei sind sie auch sehr reich an Zucker und liefern viel Energie. Besonders Jugendliche werden durch die bunten Getränke, die an Limonade erinnernden Flaschen und den süßen Geschmack, der den Alkohol-Geschmack übertönt, angesprochen und zum übermäßigen Genuss dieser Getränke verleitet. Experten halten daher alle Arten von Mixgetränken, die Aromastoffe und andere Alkoholgeschmack überdeckende Zusätze enthalten für bedenklich. Häufig werden Energiedrinks in Verbindung mit Alkohol getrunken. Doch Studien belegen deutlich, dass damit keine Steigerung der Leistungsfähigkeit einhergeht, noch die üblichen Symptome nach Alkoholgenuss reduziert werden.

Kaffee und Co.

Beliebt sind Kaffee, Cola oder Energy-Drinks wegen ihrer belebenden und anregenden Wirkung. Koffein, was für diese Wirkung verantwortlich ist, erhöht die Nierentätigkeit mit folgender harntreibender Wirkung. Es regt den Körper zur vermehrten Wasserausscheidung an. Mit dem Wasser werden auch Mineralstoffe ausgeschieden. Um den Verlust an Wasser- und Mineralstoffen wieder auszugleichen, wird empfohlen, zur Tasse Kaffee oder Tee ein Glas Mineralwasser zu trinken.

Sportdrinks - isotonische Getränke

Mineralisierte Sportlergetränke sind nach wie vor hoch in Mode. Sportmediziner hingegen sind skeptisch und kritisieren die unterschiedliche Zusammensetzung der isotonischen Durstlöscher, die oft zu viele Mineralstoffe enthalten. Wer viel und gerne davon trinkt, nimmt mehr Mineralien auf, als die Muskeln brauchen. Paradox, denn die Ausscheidung des Überschusses über die Nieren steigert die Wasserverluste wieder. Bei Hobbysportlern hält gesunde Ernährung den Mineralstoffhaushalt besser im Lot. Wer beim Inline-Skaten oder Biken stark schwitzt, sollte den Flüssigkeitsverlust mit einer Apfelsaftschorle ausgleichen: drei Teile Mineralwasser (enthält Magnesium gegen Muskelkrämpfe) vermischt mit einem Teil Apfelsaft (liefert Kalium für den Muskelstoffwechsel).

Teesorten

Für jeden Geschmack gibt es einen passenden Tee. Grundsätzlich ist zwischen koffeinfreiem und koffeinhaltigem Tee zu unterscheiden. Koffeinfrei sind Kräuter- und Früchtetees. Früchtetees wie z. B. Apfeltee oder Hagebuttentee können warme oder kalte Durstlöscher sein. Kräutertees gibt es sowohl im Supermarkt als Lebensmittel, wie auch als Arzneimittel in der Apotheke. Weiterhin gibt es Kräutertee-mischungen. Zu den koffeinfreien Tees zählt ebenfalls der Rooibos-Tee, auch als Rooibusch- oder Rotbusch-Tee bekannt.

Alle Teesorten sind entweder lose, in Filterbeuteln oder als Instant-Tees erhältlich. Lose Ware enthält getrocknete Pflanzen, Früchte oder Teile davon. Sie sind am wenigsten verarbeitet, sortenrein oder als Mischungen erhältlich. Für die Abpackung im Filterbeutel werden die Pflanzen oder Früchte fein zerkleinert oder vermahlen. Sie

sind im Verhältnis teurer als die losen Tees aber in der Zubereitung einfacher zu handhaben. Für die ganz schnelle Zubereitung werden Instant-Tees angeboten. Grundstoff der Instant-Tees ist ein Extrakt aus Heilpflanzen oder Früchten, das zu Pulver oder Granulat weiter verarbeitet wird. Bei der Herstellung von Granulat wird häufig reichlich Zucker oder Traubenzucker verwendet, so dass der größte Teil des trinkfertigen Tees aus Wasser und Zucker besteht. Instant-Tees aus Pulver können weniger Zucker enthalten. Bei Instant-Tees ist wegen des Zuckergehaltes vor dem Kauf dringend ein Blick auf die Zutatenliste zu empfehlen. Es gibt heiß- und kaltlösliche Produkte.

Zu den koffeinhaltigen Tees zählen der grüne und schwarze Tee, daneben Mate- und Guaranatee. Wegen ihrer anregenden Wirkung und wegen des Koffeingehaltes sind sie wie Kaffee reine Genussmittel und als Durstlöscher ungeeignet.

Unterschied Mineral-, Heil-, Quell- und Tafelwasser?

Mineralwasser, „Natürliches Mineralwasser“ ist eine gesetzlich geschützte Bezeichnung. Dieses Wasser hat seinen Ursprung in unterirdischen, vor Verunreinigungen geschützten Wasservorkommen. Dadurch ist es von ursprünglicher Reinheit. Aufgrund des hohen Gehaltes an Mineralstoffen, Spurenelementen oder sonstigen Bestandteilen ist es ein hochwertiges Getränk und kann zur Versorgung des Körpers mit ebendiesen Stoffen beitragen. Der Beitrag zur Mineralstoffversorgung gilt als erwiesen, wenn der Gesamtgehalt an gelösten festen Bestandteilen mindestens 1g pro Liter bzw. wenn der Gehalt an Calcium über 150 mg/l, an Magnesium über 50 mg/l und der an Fluorid über 1mg/l beträgt. Damit die ursprüngliche Reinheit und mikrobiologische Unbedenklichkeit gewahrt wird, muss es direkt am Quellort in für den Verbraucher bestimmte Flaschen abgefüllt werden.

Heilwasser. Ebenso wie Mineralwasser stammt es aus unterirdischen, vor Verunreinigungen geschützten Wasservorkommen und muss direkt an der Quelle abgefüllt werden. Es zählt zu den Naturheilmitteln und soll die körpereigenen Kräfte aktivieren und die Stoffwechsel- und Organfunktion stärken. Die Wirksamkeit eines Heilwassers muss durch wissenschaftliche Gutachten nachgewiesen werden und wird wie Arzneimittel zugelassen.

Quellwasser wird aus unterirdischen Wasservorkommen gewonnen und muss keine besondere Wirkung für die Ernährung aufweisen. Quellwasser muss alle für Trinkwasser vorgeschriebenen Kriterien erfüllen. Eine amtliche Anerkennung oder Nutzungsgenehmigung ist nicht erforderlich. Es wird ebenfalls direkt am Gewinnungsort in Flaschen abgefüllt. Dabei kann Kohlensäure abgezogen oder hinzugefügt werden. Die Anforderungen an Behandlungsverfahren und Abfüllungskriterien entsprechen denen des Mineralwassers.

Tafelwasser kann auch aus Leitungswasser hergestellt und verkauft werden. Oft sind es Mischungen aus verschiedenen Wasserarten, wie beispielsweise aus Trink-, Mineral- und Meerestiefenwasser. Wie beim Quellwasser muss auch bei diesem Wasser keine Wirkung für die Ernährung nachgewiesen werden auch muss es nicht amtlich anerkannt werden. Tafelwasser kann an jedem beliebigen Ort hergestellt und abgefüllt werden. Angaben zu Mineralstoffgehalten und zur geographischen Herkunft sind nicht erlaubt. Es müssen lediglich die in der europäischen Trinkwasserverordnung festgelegten Grenzwerte eingehalten werden.

Wellness- und Geschmackswässer

Es gibt eine ganze Reihe von Wassersorten, denen Fruchtaromen, Kräuter- und Heilpflanzenauszüge wie z. B. Pfefferminze, Melisse oder Ginseng sowie Teeextrakte aus grünem Tee oder Rooibuschtee, Apfelessig, Vitamine und Mineralien zugesetzt sind. Häufig versprechen sie Wellness, Entspannung und einen Energieschub.

Ungesüßt oder mit Süßstoffen sind die aromatisierten Wässer für eine geschmackliche Abwechslung zu herkömmlichem Wasser oder als Alternative zu kalorienreichen Erfrischungsgetränken geeignet. Bei den mit Zucker gesüßten Sorten gibt es erhebliche Unterschiede im Zuckergehalt und demzufolge im Energiegehalt. Beim Dauergebrauch wie z. B. beim „Nuckeln“ aus speziellen Trinkflaschen steigt das Kariesrisiko. Als alleinige Getränke zur Deckung des Flüssigkeitsbedarfes sind sie daher nicht geeignet.

Auch sind die zugesetzten Kräuter- und Heilpflanzenauszüge sowie die Extrakte aus grünem Tee meist zu gering, als dass sie eine gesundheitsfördernde Wirkung entfalten könnten.

Bei den Vitaminzusätzen dominieren die Vitamine A, C und E, auch einige B-Vitamine werden eingesetzt. Die Versorgungslage der Bevölkerung rechtfertigt diese Zusätze in der Regel nicht. Bei den Mineralstoffzusätzen dominieren Calcium und Magnesium. Sie können einen Beitrag zur Versorgung leisten, das ist aber ebenso mit natürlichem Mineralwasser möglich. Ein weiterer Aspekt dieser Wässer ist ihr im Vergleich zu herkömmlichem Wasser meist höherer Preis. Mit einigen Spritzern Zitronensaft, reinem Fruchtsaft oder Minzeblättern lässt sich ein geschmacklich attraktives Wasser kostengünstiger selbst herstellen.

Anregungen für den Unterricht

- Ernährungsprotokoll führen und die Menge an zusätzlich aufgenommener Flüssigkeit notieren. Entweder ausschließlich Getränke beachten, oder mit anderen Bereichen kombinieren.