

WASSER

Wie viel Wasser sollten wir täglich trinken?

Laut Isabelle Keller, Ökotrophologin von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, sollten es täglich im Schnitt 2,5 Liter sein. Das begründet die Expertin wie folgt: „Jeder Erwachsene verliert im Laufe eines Tages rund 2,5 Liter Wasser durch Schwitzen und Atmen sowie über die Nieren und den Darm. Diese Menge muss ihm wieder zugeführt werden.“ Für Michael Boschmann, klinischer Pharmakologe an der Berliner Charité, handelt es sich bei den täglichen 2,5 Litern lediglich um einen Durchschnittswert: „Es gibt Menschen, die benötigen mehr Flüssigkeit, andere deutlich weniger.“

Eindeutige ID: #1185

Verfasser: Admin

Letzte Änderung: 2023-06-14 13:47