



Der Neubau des Kantonsspitals: Bezug 1. Quartal 2020.

Ist viel trinken gesund?

«Viel trinken ist gesund» – so ermahnte einen schon die Grossmutter und so heisst es auch in vielen Gesundheitsratgebern und Ernährungsempfehlungen. Mindestens 1.5 Liter täglich (wir sprechen hier natürlich von Wasser oder anderen ungesüßten Getränken – nicht von Alkohol und auch nicht von gezuckerten «Softdrinks»). Aber stimmt das überhaupt? Oder handelt es sich um einen hartnäckigen Alltagsmythos? Der menschliche Körper besteht zu über 50% aus Wasser, das für alle biologischen Prozesse essenziell ist. Täglich verlieren wir über die Haut und die Atmung sowie über die Nieren und den Darm mindestens gut einen Liter Wasser – je nach Situation können diese Mengen beträchtlich höher ausfallen (starkes Schwitzen, Durchfall, etc.). Über den Wassergehalt der Nahrung und den Stoffwechsel führen wir uns nur einen Teil dieses Wasserbedarfes zu, der Rest muss als Flüssigkeiten durch Trinken aufgenommen werden. Zum Glück können wir uns hier normalerweise auf eine ausgezeichnete Regulationsfähigkeit unseres Körpers verlassen: ein beginnender Flüssigkeitsmangel wird uns zuverlässig durch Durst signalisiert. Und gesunde Nieren können die täglich im Urin ausgeschiedene Wassermenge je nach Bedarf des Körpers und je nach Trinkmenge über einen sehr weiten Bereich anpassen (ca. von 0.5 bis 10 Liter täglich).

Die Natur regelt's also von selbst. Und das entspricht auch unserer Erfahrung: wer freien Zugang zu Wasser hat, verdurstet kaum. Grosszügigem Trinken werden aber auch verschiedenste positive Effekte auf die Gesundheit nachgesagt: es sei gut für die Nieren, straffe die Haut, helfe beim «entschlacken», etc. Macht es also Sinn, sich auch ohne Durst zum Trinken zu zwingen, z.B. mindestens 1.5 Liter täglich? Um diese Frage mit Sicherheit beantworten zu können,

wären sogenannte randomisiert-kontrollierte Studien notwendig, wie sie für jedes Medikament vor der Marktzulassung gefordert werden: es müsste bei einer grossen Anzahl Freiwilliger per Zufallsprinzip entschieden werden, ob sie nur soviel trinken sollen wie sie Durst haben oder ob sie sich zum Vieltrinken zwingen sollen. Anschliessend müssten vordefinierte, klar messbare gesundheitsrelevante Ergebnisse untersucht werden. Solche Studien existieren nicht. Es gibt auch keine wissenschaftlichen Daten, die einen klaren Zusammenhang zwischen der «freiwilligen» Trinkmenge und dem Gesundheitszustand belegen würden. Und schliesslich gibt es auch keinen wirklich plausiblen Mechanismus, wie eine hohe Trinkmenge sich bei ansonsten gesunden Personen positiv auswirken soll.

Um Missverständnissen vorzubeugen, sei hier unbedingt erwähnt, dass das Gesagte nur für gesunde Personen gilt. Bei gewissen Erkrankungen kann es durchaus sehr sinnvoll sein, möglichst viel zu trinken. So zum Beispiel bei Nierensteinleiden (um die steinbildenden Salze im Urin zu verdünnen). Oder während einer akuten Erkrankung mit Fieber oder Durchfall. Hier verliert der Körper viel Wasser und oft fehlt der Appetit oder es ist einem übel, sodass nicht genügend getrunken wird und eine Dehydratation droht. Umgekehrt ist es bei gewissen Erkrankungen wichtig, die Trinkmenge einzuschränken. So zum Beispiel bei Dialysepatienten, deren Nieren nicht mehr funktionieren und nur noch wenig oder kein Wasser auszuschcheiden vermögen oder auch bei gewissen Patienten mit einer hormonelle Störung der Wasserausscheidung. Schliesslich ist bei Patienten mit fortgeschrittenen Nierenerkrankungen die Anpassungsfähigkeit der Nieren stark eingeschränkt, sodass die aufgenommene Flüssigkeitsmenge relativ konstant gehalten werden sollte und sowohl eine sehr geringe wie auch eine sehr hohe Trinkmenge problematisch werden.

Zusammenfassend können wir also festhalten, dass sich gesunde Personen am besten auf ihr Durstgefühl und den gesunden Menschenverstand verlassen. Wer an einer chronischen Krankheit leidet, bespricht sich am besten mit seiner Ärztin, ob er auf seine Trinkmenge achten soll.



PD Dr. med. Andreas Kistler
Chefarzt medizinische Klinik



Spital Thurgau

FRAUENFELD