

Richtwerte für die Zufuhr von Wasser¹

Alter	Wasserzufuhr durch	
	Getränke (ml/Tag)	feste Nahrung (ml/Tag)
Säuglinge		
0 bis unter 4 Monate ²	620	-
4 bis unter 12 Monate	400	500
Kinder		
1 bis unter 4 Jahre	820	350
4 bis unter 7 Jahre	940	480
7 bis unter 10 Jahre	970	600
10 bis unter 13 Jahre	1170	710
13 bis unter 15 Jahre	1330	810
Jugendliche und Erwachsene		
15 bis unter 19 Jahre	1530	920
19 bis unter 25 Jahre	1470	890
25 bis unter 51 Jahre	1410	860
51 bis unter 65 Jahre	1230	740
65 und älter	1310	680
Schwangere	1470	890
Stillende	1710	1000

¹ Bei bedarfsgerechter Energiezufuhr und durchschnittlichen Lebensbedingungen. Der Wasserbedarf richtet sich in erster Linie nach dem Wasserverlust, der über Urin, Haut, Lunge, Schweiß und Stuhl stattfindet. Die Angaben der Tabelle gelten bei durchschnittlichen Klimabedingungen in Deutschland und ändern sich entsprechend dem Energieumsatz in den einzelnen Altersgruppen. Ein erhöhter Bedarf besteht bei hohem Energieumsatz (z.B. beim Sport), Hitze, trockener kalter Luft, reichlichem Kochsalzverzehr, hoher Proteinzufuhr und pathologischen Zuständen wie Fieber, Erbrechen, Durchfall etc..

² Hierbei handelt es sich um einen Schätzwert

Zufuhrempfehlung nach Art der Flüssigkeit: 1 Portion = 200-300 ml

3-4 Portionen Wasser

3-4 Portionen Kräutertee

2-3 Portionen Fruchtsäfte, Milchprodukte, Suppe

1-2 Portionen Kaffee, schwarzer Tee

Wassergehalt einiger Nahrungsmittel (in %):

>75%

Früchte

Salat

Gemüse

Milch

Kartoffeln

Hüttenkäse

50-75%

Fleisch

Fisch

Geflügel

Wurstwaren

Käse(weich)

Milchprodukte

25-50%

Brot

Backwaren

Eier

Käse (hart)

Konfitüre

<25%

Getreide

Hülsenfrüchte

Butter

Nüsse

Schokolade

Fette und Öle