

Neue Studie der Charité: Trinkwasser hilft beim Abnehmen

Frankfurt a. M. (Ime) - Wer Wasser trinkt, verbraucht mehr Energie. Der Genuss von Trinkwasser führt auch bei Übergewichtigen - in Deutschland etwa zwei Drittel der Erwachsenen - zu einem Anstieg des Energieumsatzes. Das Trinken von Leitungswasser kann demnach beim Abnehmen helfen. Trinkwasser enthält keine Kalorien, "verbrennt" aber zusätzlich Energie. Auch Normalgewichtige, die ihr Gewicht halten möchten, profitieren von diesem Effekt. Belegt wurde die so genannte thermogene Wirkung von Trinkwasser bei Übergewichtigen durch eine neue Studie der Charité, Berlin. Sie wurde vom Forum Trinkwasser e. V. unterstützt.

Ein Team von Forschern an der Charité, Berlin, und dem Deutschen Institut für Ernährungsforschung, Potsdam-Rehbrücke, untersuchte an neun übergewichtigen, gesunden Probanden die Wirkung des Trinkens von Leitungswasser auf den Energiestoffwechsel.

Die Änderung des Essverhaltens und mehr Bewegung im Alltag sind entscheidend für erfolgreiches Abnehmen. Jetzt wurde die wichtige Bedeutung des Wassertrinkens dabei beleuchtet. Wasser ist als Getränk die richtige Wahl, denn: Es enthält keine Kalorien, verbraucht aber welche, wenn es getrunken wird. "Schon der Genuss von 1,5 bis 2 Liter Trinkwasser täglich kann den Energieumsatz auch bei Übergewichtigen um bis zu 100 Kilokalorien erhöhen. Hochgerechnet auf ein Jahr können dadurch in etwa 36.500 Kilokalorien mehr verbraucht werden. Diese Kalorienmenge entspricht bis zu fünf Kilogramm Fettgewebe", fasst Dr. Michael Boschmann, Studienleiter, das Ergebnis der Studie zusammen. Die Empfehlung, während einer Diät viel zu trinken, basierte bisher eher darauf, dass Wasser kalorienfrei ist und durch das Trinken ein Sättigungsgefühl entstehen kann. Dass Wassertrinken zusätzlich Energie verbraucht, ist erst seit einem Jahr bekannt. Die neue Studie zeigt: Der Genuss von Trinkwasser kann übergewichtigen Menschen (Body Mass Index um und über 30 kg/m²) beim Abnehmen helfen. Interessant: Die Studienergebnisse deuten darauf hin, dass ein hoher Mineralstoffgehalt im Wasser den thermogenen Effekt - das heißt den zusätzlichen Energieverlust durch Wärme - eher abschwächt.

Der Tipp des Forschungsteams: "Am besten vor dem Essen jeweils einen halben Liter kaltes - nicht eiskaltes - Leitungswasser trinken". Trinkwasser ist überall in guter Qualität verfügbar und kostet nur circa 0,2 Cent pro Liter.

Boschmann M (1), Steiniger J (2), Brüser V (1), Franke G (1), Adams F (1), Zunft HJ (2), Luft FC (1) und Jordan J (1):
Wasserinduzierte Thermogenese bei Übergewichtigen. 20. Jahrestagung der Deutschen Adipositas-Gesellschaft, Hamburg, 7.- 9. Oktober 2004.
(1) Franz-Volhard-Klinik, CRC, Universitätsmedizin Berlin, Campus Buch, Berlin; (2) Deutsches Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke, Nuthetal, Deutschland.