



Guideline values of the German Society for Nutrition - mean values for people in normal living conditions

Nutritive Aspekte von Nährstoffen

Tabelle 2: Richtwerte für die Zufuhr von Wasser¹

Total water supply (ml/day)

| Alter Ages | Wasserzufuhr durch | | Oxidations- wasser ⁴ | Gesamt- wasser- zufuhr ⁵ | Wasser- zufuhr durch Getränke und feste Nahrung ml/kg u. Tag | |
|----------------------|-----------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|---|--|-----|
| | Getränke ² | feste Nahrung ³ | | | | |
| | ml/Tag | ml/Tag | ml/Tag | ml/Tag | | |
| Infants | Säuglinge | | | | | |
| | 0 bis unter 4 Monate ⁶ | 620 | - | 60 | 680 | 130 |
| | 4 bis unter 12 Monate | 400 | 500 | 100 | 1000 | 110 |
| Children | Kinder | | | | | |
| | 1 bis unter 4 Jahre | 820 | 350 | 130 | 1300 | 95 |
| | 4 bis unter 7 Jahre | 940 | 480 | 180 | 1600 | 75 |
| | 7 bis unter 10 Jahre | 970 | 600 | 230 | 1800 | 60 |
| | 10 bis unter 13 Jahre | 1170 | 710 | 270 | 2150 | 50 |
| | 13 bis unter 15 Jahre | 1330 | 810 | 310 | 2450 | 40 |
| Teenagers and adults | Jugendliche und Erwachsene | | | | | |
| | 15 bis unter 19 Jahre | 1530 | 920 | 350 | 2800 | 40 |
| | 19 bis unter 25 Jahre | 1470 | 890 | 340 | 2700 | 35 |
| | 25 bis unter 51 Jahre | 1410 | 860 | 330 | 2600 | 35 |
| | 51 bis unter 65 Jahre | 1230 | 740 | 280 | 2250 | 30 |
| | 65 Jahre und älter | 1310 | 680 | 260 | 2250 | 30 |
| Pregnant women | Schwangere | 1470 | 890 | 340 | 2700 ⁶ | 35 |
| Lactating women | Stillende | 1710 | 1000 | 390 | 3100 ⁷ | 45 |