Wasserbedarf-Tabelle: Wie viel Wasser am Tag?

Stand: 17. Oktober 2026 · Online mit Erklärungen und Rechner: https://tabelle.net/wasserbedarf-tabelle

Erwachsene zwischen 25 und 50 Jahren sollten laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE) rund 1,4 Liter am Tag trinken – das sind etwa 7 Gläser à 200 ml. Insgesamt braucht der Körper aber mehr, etwa 2,6 Liter: Den Rest liefern Wasser aus dem Essen (860 ml) und Wasser, das beim Abbau der Nährstoffe im Körper entsteht (330 ml). Die Tabelle zeigt die Richtwerte für alle Altersgruppen sowie eine Faustregel nach Körpergewicht.

Getränke, 25–50 Jahre: 1,41 l pro Tag · Gesamtwasser, 25–50 Jahre: 2,6 l pro Tag · Faustregel Gesamtwasser: 30–35 ml je kg · Sport: nicht mehr als 2 % Gewicht verlieren

Richtwerte der DGE für die Wasserzufuhr pro Tag nach Altersgruppe

Altersgruppe	Getränke (ml)	Wasser aus fester Nahrung (ml)	Oxidationswasser (ml)	Gesamtwasser (ml)	Gesamtwasser je kg Körpergewicht (ml)	Getränke in Gläsern à 200 ml
Säuglinge 0 bis unter 4 Monate	620	–	60	680	130	3,1
Säuglinge 4 bis unter 12 Monate	400	500	100	1.000	110	2,0
Kinder 1 bis unter 4 Jahre	820	350	130	1.300	95	4,1
Kinder 4 bis unter 7 Jahre	940	480	180	1.600	75	4,7
Kinder 7 bis unter 10 Jahre	970	600	230	1.800	60	4,9
Kinder 10 bis unter 13 Jahre	1.170	710	270	2.150	50	5,9
Jugendliche 13 bis unter 15 Jahre	1.330	810	310	2.450	40	6,7
Jugendliche 15 bis unter 19 Jahre	1.530	920	350	2.800	40	7,7
Erwachsene 19 bis unter 25 Jahre	1.470	890	340	2.700	35	7,4
Erwachsene 25 bis unter 51 Jahre	1.410	860	330	2.600	35	7,1
Erwachsene 51 bis unter 65 Jahre	1.230	740	280	2.250	30	6,2
Erwachsene ab 65 Jahre	1.310	680	260	2.250	30	6,6
Schwangere	1.470	890	340	2.700	35	7,4
Stillende	1.710	1.000	390	3.100	45	8,6

Richtwerte bei bedarfsgerechter Energiezufuhr und durchschnittlichen Lebensbedingungen. Getränke = Gesamtwasser - Wasser aus fester Nahrung - Oxidationswasser. Bei jungen Säuglingen stammt die Flüssigkeit aus Muttermilch oder Säuglingsnahrung. Die Gesamtwerte für Säuglinge unter 4 Monaten und für Schwangere sind Schätzwerte.

Faustregel: Wasserbedarf nach Körpergewicht für Erwachsene (Liter pro Tag)

Körpergewicht (kg)	Gesamtwasser bei 30 ml/kg (l)	Gesamtwasser bei 35 ml/kg (l)	davon Getränke bei 35 ml/kg (l)	2 % des Körpergewichts (kg)
40	1,2	1,4	0,8	0,8
45	1,4	1,6	0,9	0,9
50	1,5	1,8	0,9	1,0
55	1,7	1,9	1,0	1,1
60	1,8	2,1	1,1	1,2
65	2,0	2,3	1,2	1,3
70	2,1	2,5	1,3	1,4
75	2,3	2,6	1,4	1,5
80	2,4	2,8	1,5	1,6
85	2,6	3,0	1,6	1,7
90	2,7	3,2	1,7	1,8
95	2,9	3,3	1,8	1,9
100	3,0	3,5	1,9	2,0
105	3,2	3,7	2,0	2,1
110	3,3	3,9	2,1	2,2
115	3,5	4,0	2,2	2,3
120	3,6	4,2	2,3	2,4

Nur eine Faustregel: 35 ml/kg entspricht dem DGE-Wert für 19- bis 50-Jährige, 30 ml/kg dem für Ältere. Der Getränkeanteil (54 %) ist aus den DGE-Richtwerten für 25- bis 50-Jährige berechnet. Letzte Spalte: Gewichtsverlust beim Sport, der nach ACSM nicht überschritten werden sollte (1 kg ~ 1 Liter).

Wassergehalt ausgewählter Lebensmittel

Lebensmittel	Wasser je 100 g (g)	Wasser in 200 g (ml)
Gurke, roh	97	194
Eisbergsalat, roh	96	192
Zucchini, roh	96	191
Kopfsalat, roh	95	191
Tomate, roh	94	189
Radieschen, roh	94	188
Wassermelone	93	185
Paprika rot, roh	92	184
Spinat, roh	92	183
Erdbeere	90	180
Möhre, roh	88	176
Vollmilch 3,5 %	88	175
Orange	87	174
Joghurt 3,5 %	87	173
Apfel	84	167
Magerquark	82	163
Kartoffel, gekocht	76	153
Hühnerei, gekocht	75	151
Banane	74	149
Reis, gekocht	72	144
Hähnchenbrust, gebraten	66	132
Nudeln, gekocht	61	122
Roggenvollkornbrot	46	93
Gouda (48 % F. i. Tr.)	40	80
Roggenmischbrot	38	75
Weißbrot	31	63
Butter	17	34
Nudeln, roh	10	21

Richtwerte aus dem Bundeslebensmittelschlüssel BLS 4.0 (Max Rubner-Institut), bezogen auf den essbaren Anteil, gerundet. 1 g Wasser entspricht etwa 1 ml.

Quellen

• DGE: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr – Wasser – https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/wasser/
• Max Rubner-Institut: Bundeslebensmittelschlüssel (BLS), Version 4.0 (2025) – https://www.blsdb.de/
• American College of Sports Medicine: Position Stand Exercise and Fluid Replacement, Med Sci Sports Exerc 2007 (PubMed) – https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17277604/
• Verbraucherzentrale: Wie viel sollte man am Tag trinken? (Stand 09.03.2026) – https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/wie-viel-sollte-man-am-tag-trinken-24202

Die Richtwerte gelten für gesunde Menschen und dienen der Orientierung; sie ersetzen keine ärztliche Beratung. Bei Herz- oder Nierenerkrankungen kann eine ärztlich verordnete Trinkmenge gelten. Anzeichen von Austrocknung wie starke Schwäche oder Verwirrtheit, besonders bei Kindern und älteren Menschen, gehören sofort ärztlich abgeklärt.