

**Tabelle1: Richtwerte für die Zufuhr von Wasser (in ml/Tag)
(Quelle: DACH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr 2018)**

Alter	Wasserzufuhr durch		Oxidations- wasser	Gesamt- wasserauf- nahme	Wasserzu- fuhr durch Getränke und feste Nahrung
	Getränke	feste Nahrung			
	ml/Tag	ml/Tag			
Säuglinge					
0 bis unter 4 Monate	620	–	60	680	130
4 bis unter 12 Monate	400	500	100	1000	110
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
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
Schwangere	1470	890	340	2700	35
Stillende	1710	1000	390	3100	45