

So wird Wassertrinken zum Kinderspiel!



Wasser:
1. Wahl bei
Getränken



Gesundes Trinkverhalten im Kindesalter:
Informationen und Tipps für Eltern

Vorwort

Spielende Kinder vergessen die Welt um sich herum und spüren weder Hunger noch Durst. Für sie wäre es praktisch, wenn sie sich „wie Kamele mit Wasser volltanken“ und dann über Tage damit haushalten könnten. Doch verfügen wir Menschen nicht über diesen genialen Mechanismus. Um fit zu sein, müssen wir regelmäßig und ausreichend trinken. Auch für Kinder ist es wichtig, genug zu trinken. Schließlich kann schon ein geringer Wassermangel die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit deutlich senken.¹

Mehr Wissen über gesundes Trinken

Kinder lernen ihr Trinkverhalten in der Familie. Erwachsene leiten sie an und sind ihre Vorbilder. Allerdings sind viele Eltern verunsichert, weil sie nicht wissen, wie viel und was ihre Kinder trinken sollten. Kein Wunder, selbst Erziehern und Lehrern fehlt oftmals das entscheidende Wissen. Dabei ist ausreichendes Trinken für die kindliche Entwicklung enorm bedeutsam und liegt uns Ärzten und Wissenschaftlern sehr am Herzen. Deshalb haben wir in einem Workshop den aktuellen Stand der Forschung zusammengetragen. Die wichtigsten Ergebnisse – inklusive zahlreicher Tipps für den Alltag – finden Sie in dieser Broschüre.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!



Dr. med. Thomas Fischbach
Niedergelassener Kinder- und Jugendarzt, Solingen



Prof. Dr. med. Berthold Koletzko
Leiter der Abteilung Stoffwechsel- und Ernährungsmedizin, Dr. von Haunersches Kinderspital, Klinikum der Universität München



Anke Oepping
Diplom-Ökotrophologin,
Mitarbeiterin im Institut für Ernährung, Konsum und Gesundheit der Universität Paderborn



Ohne Wasser läuft nichts

Kein anderes Lebensmittel ist so elementar wie Wasser. Der Körper braucht es zur Regulation der Körpertemperatur, als Transportmittel für Nähr- und Abbaustoffe sowie für zahlreiche weitere Stoffwechselprozesse.² Flüssigkeitsdefizite können die Leistungsfähigkeit und Konzentration beeinträchtigen.^{1,3}

Was passiert bei Wassermangel?

Flüssigkeitsdefizit		Mögliche Folgen
Verlust in Prozent des Körpergewichts*	Wassermenge in Gläsern**	
0,5% bis 1%	1 bis 2 Gläser	Durstgefühl
2%	etwa 3,5 Gläser	Kurzzeitgedächtnis und Konzentration können beeinträchtigt sein
3%	etwa 5,5 Gläser	Weniger Speichel und Harn, evtl. Kopfschmerzen, Mundtrockenheit und Verstopfung

Tabelle 1

* Angaben beispielhaft für ein achtjähriges Kind mit einem Körpergewicht von 27 Kilogramm
** Ein Glas entspricht ca. 150 ml

Kinder brauchen viel Wasser

Je jünger ein Mensch, desto höher ist – bezogen auf das Körpergewicht – der Wasseranteil seines Körpers! Bei Kleinkindern beträgt er rund drei Viertel (75%), bei Erwachsenen etwa 60% (vgl. Tabelle 2). Kinder scheiden im Vergleich zu Erwachsenen mehr Wasser über Harn aus, zudem haben sie im Verhältnis zum Körpergewicht eine größere Körperoberfläche.

Dadurch können sie mehr Flüssigkeit über die Hautoberfläche verlieren.² Somit haben Kinder im Verhältnis zu ihrer Körpergröße einen wesentlich höheren Flüssigkeitsbedarf als Erwachsene und reagieren empfindlicher auf Wassermangel, z. B. verursacht durch Hitze und Sport.



Übergewicht – eine Folge falscher Trinkgewohnheiten?

„Übergewicht kann entstehen, wenn längere Zeit mehr Energie aufgenommen als verbraucht wird. Stark zuckerhaltige Getränke enthalten viel Energie – regelmäßig getrunken kann man dadurch zunehmen.^{4,5} Wer stattdessen Wasser trinkt, nimmt insgesamt weniger Kalorien zu sich und kann leichter das Gewicht halten.“⁶

Prof. Dr. med. Berthold Koletzko

Wassergehalt im Körper (in Prozent des Körpergewichts)

Säuglinge	75%
Kinder	60%
Erwachsene	50% – 60%
Senioren	< 50%

Tabelle 2

Info
für Eltern

Anmerkung: Der besseren Lesbarkeit halber wurde auf genderneutrale Schreibweise verzichtet.

Die verwendete maskuline bzw. feminine Sprachform meint immer auch das jeweils andere Geschlecht.

1 D’Anci KE et al. Hydration and Cognitive Function in Children. *Nutr Clin Care* 2006;64(10):457-464.

2 Kohler S et al. Trinkverhalten von Jugendlichen in Deutschland: Ergebnisse aus EsKiMo (Ernährungsstudie als KIGGS-Modul). *Ernährung – Wissenschaft und Praxis* 2007;1(10):444-450.

3 Edmonds JC, Burford D. Should Children drink more water? *Appetite* 2009;52:776-779.

4 Reinhardt D. Empfehlungen zum Verzehr zuckerhaltiger Getränke durch Kinder und Jugendliche. *Monatsschr. Kinderheilkd* 2008;156:484-487.

5 Malik VS. Intake of sugar-sweetened beverages and weight gain: a systematic review. *Am J Clin Nutr* 2006;84:274-88.

6 Stahl A et al. Relation between hydration status in children and their dietary profile - results from the DONALD study. *Eur J Clin Nutr* 2007;61(12):1386-1392.

Wie viel Flüssigkeit brauchen Kinder?

Nur die Hälfte der Kinder zwischen sechs und elf Jahren nimmt im Tagesverlauf ausreichend Flüssigkeit zu sich – so die Ergebnisse einer bundesweiten Erhebung zu Ess- und Trinkgewohnheiten bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland im Rahmen der EsKiMo-Studie des Robert Koch-Instituts⁷. Besonders Kleinkinder trinken oft weniger als empfohlen. Die folgende Tabelle zeigt, wie viel Kinder täglich trinken sollten.

Täglicher Flüssigkeitsbedarf von Kindern über Getränke

Alter	Empfohlene Trinkmenge/Tag	umgerechnet in Gläsern*
1 bis 4 Jahre	etwa 800 ml	etwa 5 Gläser
4 bis 7 Jahre	etwa 950 ml	etwa 6 Gläser
7 bis 10 Jahre	etwa 1000 ml	etwa 6,5 Gläser

Tabelle 3
modifiziert nach⁸

*Ein Glas entspricht ca. 150 ml

Diese Richtwerte stellen den durchschnittlichen Grundbedarf von Kindern dar und können beispielsweise bei körperlicher Aktivität, an heißen Sommertagen oder bei Fieber deutlich höher liegen.

Übrigens: Erwachsene sollten ca. 10 Gläser (1,5 l) am Tag trinken, stillende Frauen sogar 11 bis 12 (1,7 l).



Wasser ist erste Wahl

„Aus Ernährungssicht sind Wasser und ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees für Kinder

die besten Durstlöcher.“

Prof. Dr. med. Berthold Koletzko

Empfohlene Trinkmenge für 4- bis 10-Jährige: 5 bis 6 Gläser pro Tag



Wasser ist optimal zur Deckung des täglichen Bedarfs, aber manchmal darf es auch ein Glas Saft oder Wasser mit Geschmack sein.

Die Liebe zu Wasser fördern

Viele Kinder entwickeln beim Trinken Gewohnheiten und Vorlieben, die sie im Erwachsenenalter beibehalten. So kann ein gesundes Trinkverhalten von klein auf die Weichen fürs Leben stellen.

In den ersten Lebensjahren lernen Kinder besonders durch „Nachahmen“ der Erwachsenen. Vor allem Eltern sind Vorbilder und sollten mit gutem Beispiel vorangehen.



Gesundes Trinken von Anfang an

„Gute Trinkgewohnheiten in der Familie helfen Kindern, diese von Anfang an zu übernehmen und sind dann selbstverständlich. Alltägliche Rituale, wie ein Glas Wasser zu jeder Mahlzeit, können dazu beitragen.“

Anke Oepping

Kinder machen mit!

Auch das Getränkeangebot außerhalb der Familie, etwa in Kindergarten oder Schule, kann das Trinkverhalten prägen. So gewöhnen sich Kinder leichter an regelmäßiges Wassertrinken, wenn beispielsweise in der Kindertagesstätte feste Pausen dazu einladen. Scheuen Sie sich nicht, bei den Betreuern Trinkpausen einzufordern.

Dass Kinder mit freiem Zugang zu Trinkwasser in Schulen mehr davon trinken, zeigte eine Studie:⁹ In 17 Grundschulen wurden Wasserspender installiert, jedes Kind erhielt eine eigene Trinkflasche, zudem wurde in Schulstunden die Wichtigkeit des Trinkens erklärt. Das Ergebnis: Nach einem Schuljahr tranken die Kinder im Durchschnitt ein Glas Wasser mehr pro Tag als die Kinder der Vergleichsgruppe.



⁷ Mensink GBM et al. Ernährungsstudie als KIGGS-Modul (EsKiMo). Forschungsbericht des Robert Koch-Instituts 2007.
⁸ Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) D-A-C-H-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr; 2000.

⁹ Muckelbauer R et al. Promotion and provision of drinking water in schools for overweight prevention: a randomized, controlled cluster trial. Pediatrics 2009;123(4).



Schluck für Schluck gut versorgt

Wenn wir Durst haben, fehlt dem Körper bereits Wasser. Deshalb ist regelmäßiges Trinken während des Tages so wichtig. Selbst in Ruhe verlieren wir Flüssigkeit – über die Atmung, die Haut und über das Verdauungssystem.¹⁰

Hilfreich ist es, gemeinsam mit Kindern Trinkrituale zu schaffen und diese aktiv zu pflegen.

Experten empfehlen:

So wird gesundes Trinken zum Kinderspiel!

- Führen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind feste Trinkzeiten ein, z. B. ein Glas Wasser als Start in den Tag!
- Stellen Sie stets Wasser in Griffweite und ermuntern Sie Ihr Kind zum Trinken.
- Sorgen Sie für ein Getränk zu jeder Mahlzeit.
- Geben Sie Wasser und energiefreien Getränken Vorrang. Als Abwechslung kann Wasser mit Geschmack, geistigen Früchten, Zitronen-

scheiben oder auch eine verdünnte Saftschorle dienen.

- Der besondere Trick: Trinken aus dem selbst bemalten Becher oder Glas – nur für Wasser!
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind auch zum Schulfrühstück stets etwas zu trinken hat.
- Spendieren Sie Ihrem Kind eine „Lieblings-Wasserflasche“. Sie gehört ins Gepäck und sollte weder bei Ausflügen noch in Kindergarten oder Schule fehlen.

Info für Eltern

Achten Sie darauf, dass Sie und Ihre Kinder regelmäßig über den Tag verteilt trinken, denn der Körper kann Wasser nicht für einen langen Zeitraum speichern.



Mein Extra-Tipp

„Bei Sport und Spiel an heißen Tagen kann der Flüssigkeitsbedarf von Kindern stark zunehmen.

Dann ist Trinken wichtiger denn je – animieren Sie Ihre Kinder daher zum „Mehrtrinken“. Regelmäßiges Trinken zwischendurch kann dazu beitragen, die Leistungsfähigkeit zu erhalten.“

Dr. med. Thomas Fischbach

Das Wichtigste auf einen Blick:

- Wasser ist der Durstlöcher Nummer 1.
- Kinder brauchen im Durchschnitt 5 bis 6 Gläser Flüssigkeit am Tag.
- Seien Sie sich bewusst: Ihr Kind wird so trinken, wie Sie es vorleben!
- Halten Sie jederzeit Wasser trinkbereit für Ihr Kind.
- Schaffen Sie Rituale, die helfen, Wassertrinken zu etablieren.

Links und weiterführende Informationen

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. www.dge.de

Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) Dortmund www.fke-do.de

Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e. V. (DGKJ) www.dgkj.de

Schwanger und Kind www.schwangerundkind.de



Und wie viel trinkst du?

Male dazu zwei Wochen lang aus, wie viele Gläser du täglich getrunken hast – etwa 5 bis 6 Gläser sollten es sein!

1. Woche

Montag:



Dienstag:



Mittwoch:



Donnerstag:



Freitag:



Samstag:



Sonntag:





Und wie viel trinkst du?

Mache dazu zwei Wochen lang aus, wie viele Gläser du täglich getrunken hast – etwa 5 bis 6 Gläser sollten es sein!

2. Woche

Montag:



Dienstag:



Mittwoch:



Donnerstag:



Freitag:



Samstag:



Sonntag:



Impressum

Stiftung Kindergesundheit
c/o Dr. von Haunersches Kinderspital
Lindwurmstr. 4
80337 München



Mit freundlicher Unterstützung von
Danone Waters Deutschland GmbH