

Trinken - aber natürlich....

Trinken ist lebensnotwendig!

Wir informieren drüber, was und wie viel Kinder trinken sollen.

Erwachsene sollten etwa 1,5 - 2 Liter Flüssigkeit über den Tag verteilt trinken. Der Wasserbedarf von Kindern und vor allem von Säuglingen ist im Verhältnis zum Körpergewicht höher als bei Erwachsenen. Trinken Kinder zu wenig, beeinträchtigt dies schneller die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Kopfschmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten oder Lernstörungen können die Folge sein.

Trinkempfehlung pro Tag

Alter	2 bis 3 Jahre	7 bis 9 Jahre	13 bis 14 Jahre
Menge	700 ml	900 ml	1200 ml

Diese Angaben sind ohne Flüssigkeitszufuhr durch Milch und Milchprodukte

Kinder sollten zu jeder Mahlzeit etwas trinken und auch dazwischen ist ein Getränk empfehlenswert. Je nach Bewegung und Witterung müssen die Mengen entsprechend angepasst werden. Bei Krankheiten und Fieber braucht ein Kind mehr Flüssigkeit.

Bei so viel Flüssigkeitsbedarf ist die Auswahl der Getränke besonders wichtig. Denn Getränke liefern Wasser und Mineralstoffe, aber auch je nach Getränk Kalorien, Zucker, Fruchtzucker, Fruchtsäure, Farbstoffe, Aromastoffe, Süßstoffe und Konservierungsstoffe.

Gut geeignet als Durstlöscher sind:

Wasser, Früchte- oder Kräutertees, dünnes Saftschorle

Selten trinken:

Gemüsesäfte, Fruchtsaft pur, Smoothies

Ungeeignet sind:

ACE-Getränke, Fruchtnektare, Fruchtsaftgetränke, Limonaden (auch Bio-Limonaden), Eistees, Cola-Getränke

Achtung: Zucker versteckt sich auch hinter Bezeichnungen wie Glucose, Fruktose oder Fruchtsüße.

Milch enthält viele Kalorien und ist deshalb als Getränk und Durstlöscher nicht zu empfehlen. Sie zählt zu den Lebensmitteln und ist für gesunde Kinder unentbehrlich.

Übersicht Zuckergehalt ausgewählter Getränke

1 Liter	Zuckergehalt	Würfelszucker/ Kalorien (kcal)	Bemerkungen
Apfelsaftschorle	60 g	20 Stück/ 240 kcal	ev. Säurezusatz (Zutatenliste)
Fruchtsaft je nach Frucht	80 g-120 g	26 - 40 Stück / 320 - 480 kcal	Fruchtzucke und Fruchtsäuren aus der Frucht, Viele Kalorien
ACE Getränke	110 g	37 Stück /440 kcal	Vitaminzusätze sind bedenklich (insbesondere zuviel Beta-Karotin)
Cola Getränke	110 g	37 Stück/ 440 kcal	Koffein, Zucker- oder Süßstoffzusatz
Eistee	90 g	30 Stück /360 kcal	Viele Kalorien, Zucker- oder Süßstoffzusatz, schwarzer Tee (Koffein) Zitronensaft/-säure
Smoothies	120 g	40 Stück/ 480 kcal	Viele Kalorien durch konzentriertes Fruchtpüree Fruchtsäuren
Limonade	120 g	40 Stück/ 480 kcal	Zucker- oder Süßstoffzusatz, Aromastoffe

Werden häufig Erfrischungsgetränke getrunken, sinkt die Zufuhr von vielen Vitaminen und Mineralstoffen. Das bedeutet, dass die Qualität der Ernährung deutlich abnimmt, weil die Vitamine normalerweise aus gesünderen Lebensmitteln wie z.B. Milch stammen.

Geradezu tragisch ist die Aufnahme süßer Getränke bei Babys und Kleinkindern durch Schnullerflaschen. Da sind Kariesschäden bereits in jungen Jahren praktisch vorprogrammiert (Nuckelflaschenkaries). Auch für ältere Kinder gilt: Durch die fortwährende Umspülung mit süßen Getränken kommt es zu einer raschen kariösen Zerstörung vor allem der oberen Schneidezähne. Auch die in Fruchtsäften enthaltene Fruchtsäure kann bei häufigem Trinken die Zähne schädigen. Verändert man nichts am Trinkverhalten, so breitet sich die schmerzhafteste Zerstörung der Zähne auf das gesamte Gebiss aus. Außerdem trägt der meist hohe Kaloriengehalt von gesüßten Getränken zur Entstehung des Übergewichtes bei.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unseren 15 Beratungsstellen in Bayern

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

Landesgeschäftsstelle: Dachauer Straße 5, 80335 München, Tel. 089 51518743



www.verbraucherservice-bayern.de

www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern