

8/2010 | 15. Juni

## Was sollen Kinder trinken?

### ■ Kurzversion:

Reichliches Trinken ist gerade an heißen Sommertagen wichtig. Kinder benötigen mit fast einem Liter pro Tag relativ viel Flüssigkeit, denn der Wasseranteil in ihrem Körper ist noch höher als bei Erwachsenen. Insofern beeinträchtigt schon ein leichter Flüssigkeitsmangel bei Kindern sehr schnell ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Schwindel, Müdigkeit und Kopfschmerzen können auftreten. In Extremfällen kann es zum Kreislaufkollaps kommen. Hinzu kommt, dass Kinder beim Herumtollen schwitzen, und dabei eine Menge Flüssigkeit verlieren. So kann sich der Flüssigkeitsbedarf von Kindern bei Sport und Spiel an heißen Tagen mehr als verdoppeln. Je jünger ein Kind ist, umso wichtiger ist es, dass es ausreichend trinkt. Laut Ernährungsbericht 2008 der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. trinken gerade Kleinkinder oft zu wenig<sup>1</sup>. Kinder erreichen in den meisten Altersgruppen zwar im Mittel den Referenzwert für die Zufuhr von Getränken, auf individueller Ebene trinkt jedoch etwa die Hälfte zu wenig<sup>2</sup>. Entweder, weil sie nicht daran denken, oder ihr Durstempfinden nicht so stark ausgeprägt ist. Eltern sollten daher insbesondere an heißen Sommertagen und beim Sport darauf achten, dass Kinder zum Getränk greifen, noch bevor sie durstig werden. Denn Durst stellt sich erst ein, wenn der Körper bereits unter Flüssigkeitsmangel leidet.

Jugendliche nehmen in der Regel ausreichend Flüssigkeit auf. Allerdings besteht rund  $\frac{1}{4}$  ihres Getränkekonsums aus Limonade, insbesondere bei den 12- bis 17-jährigen Jungen<sup>2</sup>. Damit können Getränke in dieser Altersgruppe erheblich zur Energiezufuhr beitragen.

Ideal sind kalorienfreie Getränke. Besonders empfehlenswert zum Durstlöschen sind Trinkwasser, Mineralwasser und ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees. Fruchtsaftschorlen (1 Teil Saft, 3 Teile Wasser) sind akzeptabel und löschen ebenfalls gut den Durst.

Einen Überblick über geeignete und weniger geeignete Getränke für Kinder gibt das Poster „Clever trinken“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. Anhand der Getränkeseite der Dreidimensionalen Lebensmittelpyramide beschreibt und bewertet es diverse Getränke und ihre

<sup>1</sup> VELS: Verzehrsstudie zur Ermittlung der Lebensmittelaufnahme von Säuglingen und Kleinkindern

<sup>2</sup> EsKiMo: Ernährungsstudie als KiGGS-Modul

Herausgeber:

Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e.V. (DGE)

Godesberger Allee 18  
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600  
Fax: 0228 3776-800

E-Mail: [webmaster@dge.de](mailto:webmaster@dge.de)  
Internet: [www.dge.de](http://www.dge.de)

Nachdruck honorarfrei,  
Quellenangabe (DGE)  
erwünscht.  
Belegexemplar erbeten.



Eine druckfähige Abbildung erhalten Sie unter:  
<http://www.dge.de/rd/clevertrinken/>

**Inhaltsstoffe. Eine Skala zeigt Richtwerte für die Flüssigkeitszufuhr in verschiedenen Altersgruppen. Praktische Tipps helfen dabei, das optimale Trinkverhalten im Alltag zu realisieren. Das Poster eignet sich für den Unterricht wie für die Beratung. Das „Clever-Trinken“-Poster im DIN-A2-Format, Artikel-Nr. 122510, kann ab sofort für 2,70 EUR zzgl. 3 EUR Versandkosten beim DGE-MedienService: Tel. 0228/9092626, Fax: 0228/9092610, E-Mail: [info@dge-medien-service.de](mailto:info@dge-medien-service.de), Internet: [www.dge-medien-service.de](http://www.dge-medien-service.de), bestellt werden.**

2 677 Zeichen (mit Leerzeichen)

### ■ Hintergrundinformation:

Erfrischungsgetränke wie Limonaden, Fruchtsaftgetränke, Eistee & Co. sollten nur in geringen Mengen getrunken werden, da sie viel Zucker enthalten und in größeren Mengen zur Entstehung von Übergewicht beitragen können. Als Getränke zum Durstlöschen taugen sie nicht. Lightgetränke sind zwar kalorienarm, aber oft übermäßig süß und fördern möglicherweise dadurch die Präferenz für Süßes. Sie stellen daher keine Alternative dar.

Da Kinder auf Koffein mit Unruhe, Schwindel, Herz- und Pulsrasen, Erbrechen sowie Schlafstörungen reagieren können, sind Kaffee, grüner und schwarzer Tee, Cola-Getränke und Energydrinks für sie nicht geeignet. Nichts einzuwenden ist gegen Rotbusch-Tee, er ist koffeinfrei. Alkohol ist für Kinder generell tabu. Auch durch sogenanntes Kinderbier sollten Kinder nicht an das Biertrinken gewöhnt werden.

Säfte sind reich an Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und Energie und zählen zu den pflanzlichen Lebensmitteln. Zum Durstlöschen sollten reine Säfte mit Wasser verdünnt getrunken werden (1 Teil Saft, 3 Teile Wasser). Als Schorle sind sie geeignete Getränke, da die Flüssigkeitszufuhr im Vordergrund steht. Trotzdem sollte auch hier der Energiegehalt nicht außer Acht gelassen werden. Milch ist aufgrund ihres Energiegehaltes nicht zum Durstlöschen geeignet. Molke pur hingegen kann zu den Getränken gerechnet werden, weil sie kalorienarm ist.

Wasser und ungesüßte Früchte- oder Kräutertees sind die beste Wahl. Sie können immer getrunken werden. Empfehlenswert ist es, zu allen Mahlzeiten einschließlich Schulfrühstück und zwischendurch möglichst energiefreie Getränke zu trinken und auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, insbesondere bei Spiel und Sport, zu achten. Kinder sollten immer die Möglichkeit haben, Wasser zu trinken, auch im Unterricht.

4 464 Zeichen (mit Leerzeichen)

### Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.  
 Referat Öffentlichkeitsarbeit, Silke Restemeyer  
 Tel.: 0228 3776-643 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: [restemeyer@dge.de](mailto:restemeyer@dge.de)  
 DGE-Pressinfos im Internet: [www.dge.de](http://www.dge.de)